



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Воронежский государственный институт физической культуры»

Физическая рекреация

Седоченко С.В.

2019

УДК 796/ 799(075)

ББК 75.5/8

С284

Рецензенты:

О.Н. Савинкова, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Воронежский государственный институт физической культуры», кандидат педагогических наук.

Т.Н. Петрова, профессор кафедры поликлиническая терапия, помощник ректора по соц. политике и программам развития в области здоровье сбережения ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет им. Н.Н. Бурденко» Мин. здравоохранения РФ, доктор медицинских наук.

Седоченко, С.В.

Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 стр.

Решением Ученого Совета ФГБОУ ВО «ВГИФК» от 26.05. 2019 г. протокол № рекомендован в качестве пособия по дисциплине «Физическая рекреация» для студентов института физической культуры.

В учебном пособии изложены основные понятия физической рекреации, ее цели, задачи, описаны основные средства. Дано описание рекреационного времени, рекреационных ресурсов и основной рекреационной деятельности. Представлена теоретическая модель и методика организации физической рекреации на примере вуза и дошкольного учреждения.

Учебное пособие рекомендовано для студентов 4 курсов факультетов дневного и заочного форм обучения по специальностям 49.03.01 «Физическая культура» профиль подготовки «Физкультурное образование». Пособие может быть использовано сотрудниками институтов физической культуры, при организации физкультурных праздников или дней здоровья в вузе.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная подготовка бакалавра предполагает формирование знаний в процессе обучения в вузе, входящих в состав профессиональных компетенций, таких, как

ПК-18 – способность выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности;

ПК-19 – способность реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;

ПК-20 – способность организовывать и проводить туристско-экологические, туристско-спортивные и туристско-оздоровительные мероприятия для различных групп населения;

Для студента, важны как теоретические знания, так и обобщенные знания и умения для разрешения конкретных ситуаций и проблем, которые могут возникнуть в реальной профессиональной деятельности. А практика показывает, что население нашей страны недостаточно осведомлено о широте спектра средств физической рекреации.

Дисциплина «Физическая рекреация» изучается студентами 4-го курса специальности 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Физкультурное образование» с целью знакомства их со средствами, типами и функциями рекреационной деятельности, с

понятием рекреационной системы и с организацией рекреационного времени. Полученные знания необходимы в основной профессиональной деятельности школьного учителя физической культуры при профилактике гиподинамии школьников, для пропаганды здорового образа жизни; а так же в работе тренера для повышения эффективности восстановительных процессов спортсменов.

Тенденции развития общества, расширяют возможности для интеллектуального совершенствования, наряду со снижением физической активности. Поэтому физическая рекреация необходима всем слоям населения, поскольку без этого невозможно добиться гармоничного развития личности без ущерба для здоровья. В зависимости от рекреационных потребностей занятия могут быть в форме посильной физической активности, любительского спорта или физической культуры. В каждом возрасте воздействие гиподинамии на организм человека негативно, и вызывает ряд физиологических нарушений, следствием которых могут быть в лучшем случае низкие адаптационные возможности организма, а в худшем различные заболевания. Поскольку физическая рекреация не является обязательной для исполнения, а относится к занятиям, организуемым только исходя из интересов и потребностей человека, рекомендуется своевременно доводить до сведения населения информацию о необходимости, разнообразии и полезности средств физической рекреации.

Структура учебного пособия включает ряд разделов, в которых представлены основные теоретические понятия физической рекреации, типы, функции и средства рекреационной деятельности, дано понятие рекреационного времени, рекреационных потребностей, территориально-рекреационной системы и её типологии, а так же представлены теоретические основы организации физической рекреации в вузе, описана теоретическая модель и методика физической рекреации студентов и основы двигательной рекреации в дошкольном учреждении

В целом учебное пособие призвано содействовать формированию профессиональных компетенций будущих бакалавров и может быть использовано в процессе самостоятельной работы студентов.

I. Теоретические понятия физической рекреации, ее функций, типов, деятельности.

1.1 Основные теоретические понятия физической рекреации

Впервые в научной литературе упоминание термина «рекреация» было в 1890-х годах в США, он применялся для обозначения выходных дней и отпусков в схеме нормированного рабочего времени. Далее в Западной Европе свое развитие рекреационная деятельность получила как использование физической культуры, спортивных игр и иных видов активного отдыха в виде профилактики правонарушений и рационального здоровья сберегающего отдыха. В России рекреация заняла свое место среди научных дисциплин в середине 1960 годов в рамках теории физической культуры. Наиболее значимый вклад развитие в теории и практики физической рекреации внес доктор педагогических наук, профессор СПбАФК им. П.Ф. Лесгафта, заслуженный деятель науки РФ, действительный член Петровской академии наук и искусств В.М. Выдрин в 1970-е годы. Он считал, что физическая рекреация существовала ещё в древности и являлась реализацией потребности человека в смене деятельности, в удовольствии от движений не связанных с профессиональными функциями. В результате многолетних исследований под руководством В.М. Выдрина физическая рекреация считается компонентом физической культуры.

В большой медицинской энциклопедии 1970 года рекреация трактуется как деятельность человека в свободное от работы время с целью восстановления, укрепления физических, духовных сил и всестороннего развития личности в основном с помощью природных факторов на специально предназначенных для этого территориях, находящихся вне места постоянного жительства.

Современный термин «рекреация» изучается в медицине, туризме, курортологии, культурологии, физической культуре, архитектуре, дизайне, градостроительстве и мн. др., что дает право рассматривать его, как междисциплинарный. Поэтому и смысл рекреации расширяется и наполняется более широким содержанием, вбирающим в себя весь спектр проявления феномена активности человека, направленной на восстановление своих сил.

Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе и неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему удовлетворение (удовольствие), а так же позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье.

Ученые выделяют *признаки физической рекреации*:

1. Главное средство – физические упражнения;
2. Осуществляется в свободное или специально выделенное время;

3. Включает аспекты: культурно-ценностные, образовательно-воспитательные, интеллектуальные, инициативно-творческие, эмоциональные и физические;

4. Носит самостоятельный и развлекательный характер, оказывает оптимизирующее влияние на организм;

5. Имеет научно-методическую базу.

Однако физическую рекреацию, как вид деятельности, необходимо рассматривать как совокупность всех признаков и аспектов двигательной деятельности которые только при взаимодействии позволяют достигать желаемый эффект.

Поскольку рекреация охватывает достаточно широкий круг проблем то, и решать их необходимо с использованием комплексного, системного подхода. Изучение, систематизация, классификация, организация, планирование рекреационной деятельности является отдельной составляющей теории и методики физической рекреации.

Существуют различные *виды физической рекреации*

1. Рекреационная физическая культура (занятия физической культурой с целью активного отдыха с учетом личных предпочтений рекреанта);

2. Рекреативная физическая культура (активный отдых на базах отдыха, в парках, по мету жительства, в местах массового отдыха, и пр. местах организованных для рекреации населения);

3. Рекреация спорта (занятия любым видом спорта по выбору рекреанта с целью активного отдыха);

4. Оздоровительная физическая рекреация (активный отдых в санаториях, оздоровительных лагерях, турбазах, и пр. местах организованных для рекреации населения).

Формы физической рекреации: гигиеническая и производственная гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки (лыжные, велосипедные, пешие), туризм, занятия в группах здоровья и спортивных секциях (плавание, катание на коньках), спортивные игры (футбол, волейбол, теннис, бадминтон, бильярд), санаторно-курортный отдых и т.п.

Цель физической рекреации – восстановление психофизиологического состояния рекреанта для формирования стабильного состояния здоровья и общественно полезных качеств способствующих в конечном итоге повышению качества умственного и физического труда.

Задачи физической рекреации связаны как с личностными так и с групповыми потребностями рекреантов.

1. Активный отдых (физкультминутки, занятия в спортивных секциях).

2. Перемена характера и вида деятельности (перемена умственного и физического труда; занятия видом спорта, которым рекреант ранее не занимался, или занимался не систематически и пр.)

3. Формирование фигуры в целом или объемов отдельных её частей, регуляция веса (стройность фигуры, атлетическое телосложение, подтянутый живот, накаченные рельефные бицепсы и пр.)

4. Сдерживание процессов инволюции (старение организма).
5. Возможность неформального общения.
6. Развитие индивидуально привлекательных физических способностей (гибкость, сила, ловкость, быстрота выносливость).
7. Получение эмоционального, оздоровительного или культурно-познавательного эффекта.

Аспекты физической рекреации:

1. Биологический (влияние занятий физической рекреацией на оптимизацию состояния здоровья рекреанта)
2. Социальный (интеграция людей в социальную общность, обмен опытом, мнениями и пр.)
3. Психологический (мотивация рекреанта для занятий физической рекреацией, а так же психологические взаимосвязи сопутствующие этим занятиям)
4. Образовательно-воспитательный (формирование всесторонне развитой личности расширение интеллектуального, нравственного, творческого кругозора и физических способностей)
5. Культурно-аксиологический (познание культурных ценностей в процессе занятий физической рекреацией, формирование личностно-общественных ценностей)
6. Экономический (организации для проведения физической рекреации, средства и организаторы).

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

Функции физической рекреации: адаптационная, оздоровительно-восстановительная, валеологическая, профилактическая, компенсаторная, психолого-стабилизирующая, воспитательная, социальная, аксиологическая, коммуникативная, гедонистическая и экономическая.

Адаптационная функция физической рекреации предусматривает переход от повседневного основного вида деятельности к досуговому свободному время препровождению, что способствует активации адаптационных функций организма рекреанта. *Оздоровительно-восстановительная функция* направлена на восстановление и развитие психо-физиологического состояния рекреанта, посредством варьирования тренировочными нагрузками, модификацией спортивного инвентаря, изменения направленности и видов деятельности, для регенерации трудоспособности рекреанта. *Валеологическое воспитание* посредством физической рекреации направлено на формирование мотивации и целеполагающих установок на здоровье и здоровый образ жизни. *Профилактическая функция* подразумевает борьбу с гиподинамией и её осложнениями, посредством двигательной рекреативной деятельности. *Компенсаторная функция* реализуется в активном образе жизни, смене деятельности, удовлетворении потребности в общении, движении, развлечениях и развитии личности, которые способствуют восполнению вышеописанных потребностей. *Психолого-стабилизирующая функция* основана на достижении положительных эмоций и развитию психологической стабильности в процессе рекреационной деятельности.

Воспитательная функция заключается в выработывании у рекреанта этических ценностей, направленных на приобретение различного рода знаний и умений. *Социальная функция* способствует включению рекреантов в систему общественных отношений и развитию коллективизма, выходящих за рамки отдыха и организации досуга, что способствует социализации личности, социальной интеграции людей в общественную жизнь. *Аксиологическая функция* предполагает приобщение рекреанта к культурным ценностям в процессе рекреационной физической активности и обеспечивает создание новых личностно-общественных ценностей. *Коммуникативная функция* основана на развитии международных связей, взаимопонимания и культурного сотрудничества, обусловленных разным соотношением невербальных и вербальных компонентов общения. *Гедонистическая функция* проявляется в преобладании комфортных психофизиологических ощущений и во время выполнения рекреационной активности. *Экономическая функция* охватывает закономерности развития системы рекреационных услуг, которые окупаются восстановлением трудоспособности и продолжительности жизни.

1.2 Рекреационная деятельность, её типы и функции.

Рекреационная деятельность – это направление жизнедеятельности человека в не рабочее время, направленное на восстановление физических сил, работоспособности, саморазвитие

и самосовершенствование, формирующее всестороннее развитие и характеризующееся положительным психоэмоциональным восприятием рекреанта. Одной из важных целей рекреационной деятельности является снятие утомления, вызванного повседневными занятиями (работа или учеба).

Существует ряд *видов (классификация) рекреационной деятельности*:

1. Лечебно-курортный, основано на применении природных, бальнео и климатических ресурсов (море, воздух, лечебные грязи, соляные шахты, минеральные воды и пр.)

2. Спортивно-оздоровительный, включающий спортивные занятия, туризм, альпинизм, охота, рыбалка, плавание, виндсерфинг, дайвинг, яхтинг, рафтинг и пр.

3. Развлекательный вид рекреационной деятельности, как самый разнообразный включает народные праздники, ярмарочные гуляния, фестивали и спортивно-массовые игры и развлечения, спартакиады, карнавалы, шоу, танцы в клубах и все что может предложить индустрия развлечений.

4. Познавательный, охватывает экскурсионная, музейная, выставочная индустрия, включающая посещение архитектурных и исторических памятников, паломничество и пр.

Как правило, виды рекреационной деятельности взаимно дополняются и переплетаются друг с другом. Это связано с естественным стремлением рекреантов максимально заполнить свободное время и получить как можно больше эмоциональной и физической разгрузки.

Виды рекреационной деятельности имеют множество классификаций, основополагающим фактором, которых является условия её выполнения, продолжительность, масштаб, характер организации, сезонность, место организации, характер привлеченных рекреационных ресурсов, возраст и количество рекреантов, местонахождение и мн. др. (рис. 1.)

Исходя из представленной на рисунке 1 классификации видно, что по продолжительности рекреационная деятельность делится на: кратковременную (единичные занятия), среднесрочную (занятия в течение отрезка времени) и длительную (регулярные многолетние занятия). По масштабу: международная, национальная, региональная(туризм, соревнования). По характеру организации: организованная (занятия физической активностью в составе групп, под руководством организации, тренера или экскурсовода), неорганизованная(занятия физической активностью без обязательств перед организацией, тренером или экскурсоводом), самодеятельная (самостоятельные походы, поездки, занятия физкультурой).

По сезонности рекреационная деятельность бывает сезонная (занятия сезонными видами спорта (лыжи, коньки, сани, байдарки, каноэ, яхты и пр.), плавание в природных водоемах, рекреационные занятия на побережье моря и пр.), межсезонные (занятия видами спорта в весенний и осенний период), круглогодичная (занятия физической активностью круглогодичное на базе бассейнов, спортзалов, санаториев и пр.)

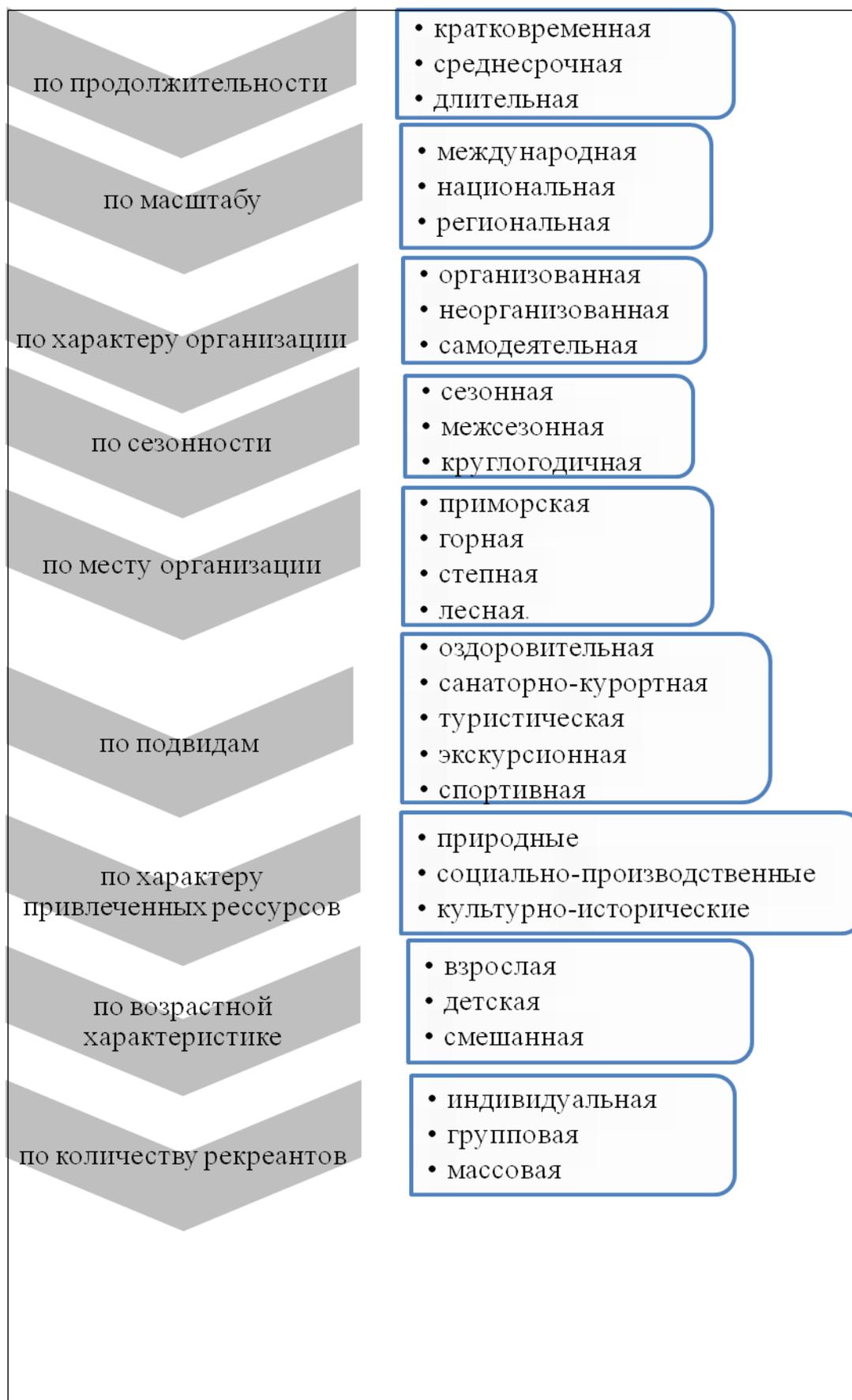


Рисунок 1. Классификация рекреационной деятельности.

По месту организации рекреационная деятельность делится на приморскую (рекреационные занятия на побережье моря), горную (альпинизм, горный туризм и пр.), степную (рекреация в степной зоне), лесную (туристские походы по лесам, ориентирование и пр.).

По подвидам рекреационная деятельность делится на оздоровительную (занятия оздоровительной направленности), санаторно-курортную (занятия физической активностью на базе санаториев и на курортах), туристическая (походы, ориентирование и пр.), экскурсионную (рекреация в процессе экскурсионной программы), спортивную (любительские занятия спортом по интересам). По характеру привлеченных рекреационных ресурсов рекреационная деятельность делится на природные (отдых и занятия физической рекреацией на природе в лесу, у водоемов, в горах и пр), социально-производственные (занятия производственной гимнастикой, занятия физической активностью в местах учебы, работы), культурно-исторические (посещение памятников, музеев, шедевров зодчества и пр., воссоздание исторических событий , так называемая реконструкция событий (фестивали реконструкции сражений различных эпох, национальные традиционные игры и пр.). По возрастной характеристике рекреантов физическая деятельность бывает: взрослая (занятия физической активностью для взрослых), детская (занятия физической активностью для взрослых)детей с учетом их возрастных особенностей) и смешанная (занятия физической активностью для разных возрастных групп, наиболее сложно, так как подразумевает учет особенностей для всех возрастных групп).

Деление рекреационной деятельности по количеству участников: индивидуальная (рекреант лично с тренером или без занимается физической активностью, групповая (группа лиц объединённая по какому-либо признаку занимаются рекреационной деятельностью), массовая (организованные массовые мероприятия «день здоровья», «кросс нации» и пр. в рамках которых рекреанты занимаются физической активностью).

Как следует из определения, рекреационная деятельность осуществляется в не рабочее время. В среднем, если у человека 8-ичасовой рабочий день, что составляет 33,3% от общего количества часов в сутках, столько же часов в сутки человеку необходимо спать, чтобы процессы восстановления проходили максимально эффективно, итого 66,6% общего суточного времени занято. Остаются 33,3% свободного времени (равные тем же 8 часам), которые необходимо рационально распределить, так чтобы успеть выполнить бытовые домашние обязанности и заняться рекреационной деятельностью.

Количество *типов рекреационной деятельности*(ТРД) по данным зарубежных социологов каждые 10 лет удваивается, в 2000 году их насчитывалось более 65, к 2020 году будет более 200 (таб. 1). Каждому типу соответствует различные элементарные рекреационные занятия (ЭРЗ), число которых уже в 2000 году было более 500, а к 2020 году может достигать 1000 разновидностей.

Таблица 1

Типы рекреационной деятельности

Название ТРД	Примеры ЭРЗ
Купания	Плавание в открытом водоеме, плавание в крытом бассейне, зимнее купание, купание в источниках
Водные аттракционы	Водные горки, водопады, джакузи, игры на воде
Водные процедуры	Баня, душ, ванны, водный массаж и т. п.
Солнечные ванны	Загорание, инсоляции и т. п.
Горнолыжный спуск	Слалом, скоростной спуск, сноуборд и т. п.
Катания зимние	Катание на лыжах, коньках, санях, снегокатах
Лыжный инструктаж	Инструктаж, тренинг, обучение и т. п.
Альпинизм	Восхождение, движение по траверсу, спуск
Скалолазание	Скалолазание
Спелеотуризм	Спелеотуризм
Туристский поход	Походы: пешие, горные, лыжные, водные, авто-, вело-, мото-, конные и т. п.
Прогулка	Ходьба в щадящем режиме
Подвижные игры	Общая физическая подготовка, боулинг, бодибилдинг и т. п.
Общение	Беседа, разговор, обмен мнениями и т. п.
Участие в выставках	Экспонирование, презентация и т. п.
Деловые встречи	Переговоры, подписание договора, обсуждение программ и т. п.
Шоппинг	Покупки розничные, покупки оптовые, приобретение сувениров и т. п.
Климатолечение	Использование климатических факторов: воздуха, солнечного облучения, комфортной погоды и т. п.
Бальнеолечение	Использование минеральной воды, родниковой воды, кумыса, кефира и т. п.
Грязелечение	Использование рапы, ила, минеральной грязи
Терренкур	Дозированная ходьба
Экскурсии автобусные	Местные познавательные поездки в сопровождении экскурсовода с использованием автобуса
Экскурсии пешие	Местные познавательные прогулки с экскурсоводом
Посещение музеев	Посещение музеев, домов-музеев, выставок и т. п.
Информационно-познавательная деятельность	Индивидуальная разработка маршрута, использование карт, буклетов, путеводителей
Сбор ягод, грибов	Сбор ягод, грибов, орехов, трав и т. п.
Рыбная ловля	Зимняя ловля, спиннинг, проводка и т. п.

Охота	Охота зимняя, летняя, с собакой, натаска
Заготовки	Заготовки ягод, грибов, овощей, фруктов, трав
Паломничество	Посещение монастырей, святых мест и т. п.
Религиозные таинства	Крещение, причастие, исповедь и т. п.
Участие в религиозных праздниках	Литургия, основные, приходские праздники и пр.
Круиз	Речной, морской, озерный круизы
Морские прогулки	Прогулки на скутере, катере, водные лыжи, водный мотоцикл и т. п.
Дайвинг	Подводное плавание, подводная охота, подводные съемки и т. п.
Яхтинг	Управление яхтой, катером и т. п.
Экспедиция	Организованное путешествие, маршрут с научно-исследовательскими и поисковыми целями
Воздушный полет	Полеты на воздушном шаре, дельтаплане, моноплане, парашюте, вертолете, самолете
Робинзонада	Приключения, переживаемые в одиночестве
Катание на животных	Поездки на лошадях, верблюдах, оленях
Автопоездка	Поездки на личном автомобиле, ралли
Театр	Посещение спектаклей, постановок, концертов
Зрелища	Посещение ночных клубов, шоу, фестивалей
Развлекательное питание	Посещение знаменитых ресторанов, кафе, баров, национальная кухня и т. п.
Малоподвижные игры, казино	Казино, бильярд и т. п.
Танцы	Танцы, бал и т. п.
Категорийный туристский поход	Походы категорийные: пешие, горные, водные, лыжные, конные и т. п.
Спортивные игры	Футбол, волейбол, городки, лапта и т. п.
Туристская, спортивная подготовка	Учебные, тренировочные походы, тренировки
Инструкторская подготовка	Средняя и высшая инструкторская подготовка
Повышение квалификации	Приобретение новых профессиональных знаний, навыков, умений и т. п.
Инсентив-туризм	Сочетание задач обучения, повышения квалификации и отдыха
Участие в научных конгрессах	Семинары, секции, съезды, конгрессы и т. п.

Участие в фестивалях искусств	Выступления, экспозиции, презентации и т. п.
Посещение спортивных соревнований	Посещение олимпиад, чемпионатов, соревнований, матчей и т. п.
Научные дискуссии	Обсуждение научных проблем, симпозиумы
Участие в мемориалах	Посещение памятных мест и событий
Треккинг	Пеший поход без багажа
Природоохранная деятельность	Восстановление нарушений ландшафта, природного комплекса, биоценоза и т. п.
Ландшафтные наблюдения	Осмотр уникальных, типичных, аттрактивных ландшафтов
Научная экологическая деятельность	Охрана природы с научными целями
Участие в местных праздниках	Участие в бытовых праздниках: свадьба, день рождения и т. п.
Наблюдения за необычными явлениями	Наблюдения за необычным поведением животных, растениями, действиями и т. п.
Любительский труд	Садоводство, огородничество, животноводство, цветоводство и т. п.
Обучение ремеслам	Гончарное дело, вышивание, вязание, резьба
Участие в народных праздниках	Фольклорные, этнические праздники, концерты и т. п.
Творческие занятия	Литературные занятия, живопись и т. п.

Функции рекреационной деятельности взаимосвязаны и взаимообусловлены, делятся на три крупные группы, связанные с определенной сферой деятельности людей: медико-биологические, социально-воспитательные и экономические (рис.2).

Медико-биологические функции подразумевают восстановление трудоспособности и оздоровление рекреантов. Поскольку в процессе активной деятельности восстановительные процессы протекают быстрее, чем при пассивном отдыхе рекомендуется смена одного вида деятельности другим. Так умственный труд полезно совмещать с физической активностью.

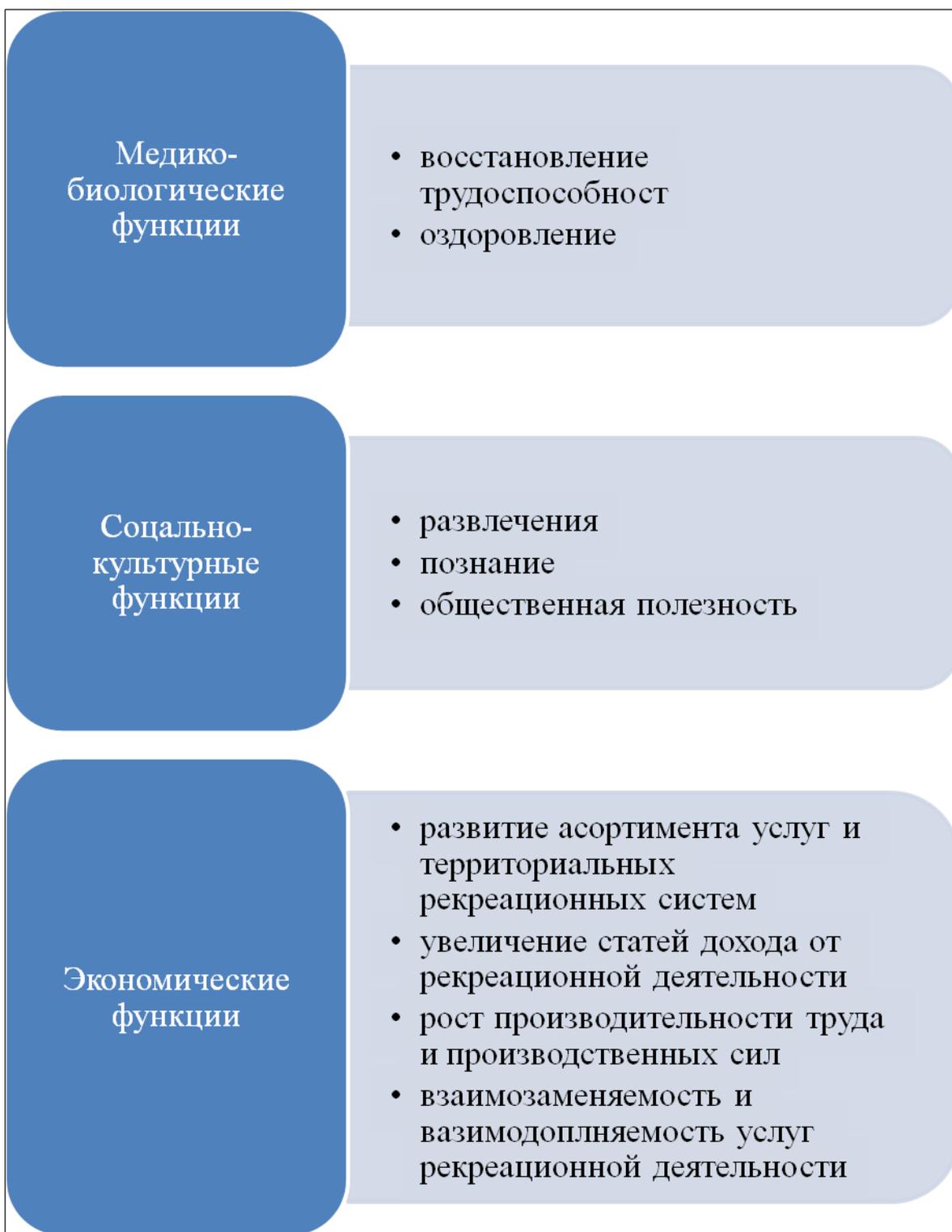


Рисунок 2. Функции рекреационной деятельности

А спортсменам целесообразно включать в тренировочный процесс занятия неспецифическими видами спорта (стрелкам,

лыжникам – спортигры, единоборцам, конькобежцам, гимнастам – плавание и т.д.).

В каждом возрастном диапазоне рекреантов существуют свои специфические циклы занятий, которые решают рекреационные потребности рекреантов. Так в детском возрасте при занятиях физической активностью предпочтение отдают разнообразным по длительности, величине и характеру высоко эмоциональным нагрузкам. Для людей старшего и пожилого возраста желательны стандартные физические нагрузки равномерного характера с небольшой эмоциональной составляющей. Исходя из вышеописанных аспектов медико-биологических функций рекреационной деятельности, можно сформулировать правила выполнения физической рекреации:

- разнообразие деятельности, смена основного вида деятельности физической активностью по интересам для восстановления здоровья;

- учет рекреационных потребностей, отдельных групп рекреантов (возрастные, психофизиологические, социально-профессиональные и пр. особенности) для адекватности дозирования физической нагрузки;

- свобода выбора разнообразных видов рекреационной деятельности, сочетание максимального количества разновидностей физической активности для удовлетворения рекреационных потребностей и оптимального восстановления здоровья и сил рекреантов.

По мнению Э.Г. Бунич воздействие рекреационной деятельности кардинально отличается от влияния спортивной тренировки на функциональные возможности организма (табл.2).

Социально-культурные функции рекреационной деятельности направлены не столько на восстановление здоровья и трудоспособности, сколько на формирование всесторонне развитой гармоничной личности рекреантов.

Таблица 2

Различие воздействия рекреационной и спортивной деятельности на функциональные возможности организма

Критерии различий	Рекреационная деятельность	Спортивная тренировка
Направленность воздействия	Реализация имеющихся возможностей	Формирование новых возможностей
	Снижение проявления утомления	Нагрузка, сопровождающаяся развитием утомления
Развивающиеся изменения	Функциональные	Морфо-функциональные
Влияние тренированности	Увеличение эффективности	Снижение эффективности воздействия

Здесь выделяют: развлечения, познание и общественно-полезная деятельность. Развлечения в чистом виде (казино, компьютерные игры, просмотр телепередач и пр.), не имеющие социальной ценности, не обуславливают две остальные функции (познания и общественной полезности), поэтому рекреационные развлекательные функции включают народные празднества и

гуляния, народные песни и танцы, спартакиады, в то же время индустрия развлечений предлагает аттракционы для детей и взрослых, корпоративные поездки на природу, с прохождением квестов и пр. Социально-культурные познавательные функции охватывают: экскурсионные поездки по культурно-историческим памятникам, музеи, театры, культурные мероприятия в метях труда и отдыха и мн. др. Общественная полезность в социально-культурных функциях рекреационной деятельности проявляется в участии в различных масштабных (общегородских, региональных, национальных) мероприятиях и акциях рекреационной направленности (дни физкультурника, дни здоровья и пр.), в конкурсах и иных проектах рекреационной направленности в метях учебы или работы.

Экономические функции рекреационной деятельности связаны с экономической составляющей услуг, направленных на удовлетворение рекреационных потребностей. Наиболее значимыми из них являются:

- усовершенствование существующих и строительство новых территориальных рекреационных систем, для обеспечения рекреационных потребностей рекреантов на национальном уровне;
- расширение ассортимента предоставляемых услуг в рекреационной индустрии, а так же развитие сферы обслуживания и благоустройства быта на городском и районном уровнях;
- увеличение внутренней и международной финансовых, прибыльных статей дохода рекреационной деятельности;

– рост производительности труда и производственных сил, а так же приумножение совокупного общественного продукта является результатом грамотно организованной рекреационной деятельности;

– взаимозаменяемость схожих по функции рекреационных услуг, различающаяся лишь по качеству и комфортности способствует доступности данного сервиса для рекреантов с разным уровнем достатка;

– взаимодополняемость экономических функций рекреационной деятельности предполагает запуск цепной реакции при приобретении отдельной услуги. Например: при приобретении транспортных услуг для поездки в места отдыха возникает необходимость получения комплексных сервисов (размещения, питания, развлечения и пр.), или при покупке абонемента для занятий в фитнес зале требуются услуги тренера, наличия душевых, раздевалок и пр.

1.2 Рекреационное время

Рекреационное время – это часть социального времени личности (социальной группы), имеющая определенные характеристики и направленная на сохранение, восстановление и развитие физического, интеллектуального и духовного здоровья человека. Уровень развития общества является основной характеристикой, которая способна менять соотношение

рекреационного времени и других категорий социального времени (рис.3).

Характеристики рекреационного времени

Принята *иерархичность* периодов разно продолжительных отрезков рекреационного времени (суточные, недельные, годовые, жизненные периоды).



Рисунок 3. Условное разделение суточного времени с выделением в сегменте свободного времени периода для рекреационной деятельности

Так же выделяют *квантовость* рекреационного времени: отпускное время (от 28 до 56 дней), время выходного дня (в среднем 2 дня в неделю), свободное время в будние дни (около 8 часов). Дифференцированное по иерархическому и квантовому признакам рекреационное время является основой изучения структуры рекреационной деятельности по периодичности и территориальному признаку. Ежедневная рекреационная

деятельность непосредственно связана с жилищем и городской средой, то есть занятия рекреационной деятельностью осуществляются дома или на спортивных объектах «шаговой доступности», это ежедневная утренняя гимнастика дома, регулярные занятия физической активностью по интересам на трудовом или учебном месте, а так же в близлежащих спортзалах, парках и пр. Еженедельная включает посещение пригородных и внутригородских рекреационных объектов, поездки на дачи и пригородный (уик-энд) туризм, экскурсии выходного дня и пр. С этой целью, в последние годы построено большое количество торгово-развлекательных центров (сити-парки), на площадках которых не только кинотеатры, концертные и конференц-залы, океанариумы, и детские аттракционы, но и различные спортивные объекты (бассейны, боулинги, бильярдные). Ежегодная рекреационная деятельность преимущественно направлена на внутренние и международные поездки в санаторно-курортные или иные объекты, позволяющие совмещать максимальное количество видов рекреационной деятельности. Необходимо отметить сезонность ежегодной рекреационной деятельности, поскольку отпускной и каникулярный период преимущественно выпадает на лето. Рекреанты стремятся поехать в теплое время года к морю. Однако с развитием спортивной инфраструктуры после Олимпиады 2014 года в Сочи, создание спортивных объектов к Универсиаде 2013, Чемпионату мира 2018 года по футболу в Казани, Екатеринбурге, Санкт-Петербурге, Краснодаре и Ярославле, введение «паспортов болельщика» и прочие

нововведения для популяризации активного туризма в нашей стране многие города стали объектами круглогодичного привлечения рекреантов как нашей страны, так и иностранцев. Таким образом, можно заключить, что наша страна входит в этап начала преобразования рекреационной деятельности, заключающийся в изменении социо-культурной рекреационной географии, который заключается в диверсификации коммуникационной, политической, культурной и экономической составляющих глобализационных процессов.

Принимая во внимание иерархичность и квантовость рекреационного времени необходимо учитывать его *режимность и характерность*.

Режимность рекреационного времени определяется социально-экономическими возможностями общества и сформированным стереотипом поведения населения. То есть если в обществе (стране) принято в свободное время заниматься физическими упражнениями, то у каждого члена этого общества с детства формируется эта потребность, и она воспринимается не как необходимость для поддержания красоты своего тела, а как естественные желания, не приносящие дискомфорт.

Характерность обуславливается индивидуальными или групповыми потребностями людей, их физиологическими и психологическими особенностями, а так же условиями их жизнедеятельности.

К примеру, в Китае, всегда главной особенностью проведения досуга являлся коллективизм. Все не однократно встречали группы

китайских туристов, в различных странах мира. В этой стране принято проводить свободное время в большой и дружной компании в парках, зонах отдыха выполняя различные вариации традиционных китайских гимнастик (ушу, йога, цигун), играя в пинг-понг, и различные спортивные игры; на берегах рек за рыбной ловлей; и в других общественных местах занимаясь всеми известными и совершенно экзотическими хобби. Не смотря на ряд запретов (не ходить по газонам, не сидеть на траве) в парках достаточное количество мест для спокойного отдыха (китайцы очень любят настольные игры «маджонг», «сянци», «монополия», «игра престолов», и даже карточные игры), спортплощадок. И все эти традиции сформировались, не смотря на наличие непродолжительных (по Российским меркам) отпусков (они в Китае от 5 до 15 дней в год в зависимости от стажа). Конечно, развитие индустрии в Китае на современном этапе известно всем, но и строительство спортивных объектов опережает все остальные страны мира к примеру, в 1990 году там было 10 лыжных трасс, в 2010 около 200, а в 2018 уже более 500, и это объекты, предназначенные для не традиционных для китайцев зимних видов спорта. Там даже имеется стандартное количество квадратных метров спортплощадок (1,5 кв.м.) на человека! Безусловно, такой взрыв массовости занятий физической культурой нельзя объяснить только китайскими традициями, здесь огромную роль играет и политика страны и популяризация физкультуры и спорта, активно начавшаяся после Пекинской олимпиады 2008 года.

На режимность и характерность рекреационного времени в России, так же как и в Китае, накладывают свои отпечатки и политика страны и устоявшиеся формы поведения в свободное время. По данным статистики в 2016 году около 40% молодежи от 15 до 29 лет вообще не занимаются физическими нагрузками, что чаще всего объясняется активным развитием информационно-компьютерных технологий и заменой подвижных и спортигр компьютерными. Правительство нашей страны стало уделять повышенное внимание развитию массового спорта, для чего приняты ряд постановлений (Положение о ВФСК ГТО 2014 г., Федеральная целевая программа «Развитие физкультуры и спорта в РФ на 2016-2020 г.»). В правительственных документах обозначен ряд специальных мероприятий, для стимулирования двигательной активности молодежи на основе мотивационных аспектов, и параллельно представлены задачи по устранению барьерных факторов, препятствующих занятиям физической культурой и спортом. В результате реализации вышеописанных постановлений количество юношей и девушек (16-24 лет) в 2011 составлявшее 53% и 39% увеличилось до 70% и 45% соответственно. Однако доля молодых людей, не уделяющих внимание занятиям физической активностью, все еще высока и основными барьерными причинами, согласно статистики, является недостаток свободного времени и лень, так же были названы: отсутствие денежных средств, интереса, желания, спортивной базы и пр. Статистические данные отмечают, что более 62% юношей и 50% девушек из опрошенных респондентов предпочитают заниматься в одиночку,

что опять же указывает на нестабильность данных занятий. По мнению ряда специалистов необходимо создать национальную программу по активизации образа жизни населения, с введением занятий физкультурой и спортом в будничную жизнь граждан (на места учебы, работы); не менее действенна мера рекламирования здорового образа жизни в СМИ и в Интернете; не последнее место занимают и проектирование новых спортивных объектов и развитие имеющейся спортивной инфраструктуры, находящиеся в так называемой «шаговой доступности». Так же к факторам, стимулирующим рекреационную деятельность можно отнести: повышение доступности рекреационных услуг и цен, сохранение и развитие ресурсно-экологических особенностей регионов.

Рост урбанизации актуализирует на региональном уровне проблему освоения природных ландшафтов, что способствует развитию регионального *рекреационного пространства*. *Рекреационное пространство* это реальная, материальная, виртуальная и ментальная часть социо-культурного пространства, используемая для рекреационной деятельности. К примеру, старинный русский город Великий Устюг с 1998 года при поддержке Министерства культуры и Федерального агентства по туризму с помощью масштабной рекламной компании сделали вотчиной Деда Мороза. Это способствовало строительству 19 гостиниц, реставрации музеев, памятников, шедевров северного храмового и городского зодчества, благоустраиваются городские улицы, парки, ведутся работы по берегоукреплению набережной реки Сухоны. Таким образом, маленький по российским меркам,

Великий Устюг с населением в 34 тысячи принимает до 250 тысяч рекреантов ежегодно (что в 7,35 раз превышает численность населения города!)и, несмотря на кажущуюся сезонность данной рекреационной деятельности, постоянно ведутся поиски по переводу города в круглогодичный рекреационный объект, в котором насчитывается более 150 шедевров зодчества достойных внимания, а так же различные проекты связанные с Вотчиной Деда Мороза(зоосад, дом, моды, ледовый дворец, круглогодичный оздоровительный детский лагерь, семейный дом отдыха, олимпийская деревня, экстрим-парк. Таким образом, не имея ни какой реальной и материальной части рекреационного пространства Великий Устюг благодаря лишь виртуальной и ментальной частям смог развить отсутствующие части своего рекреационного пространства.

Обратным примером является Воронежская область, в которой имеется материальное и реальное рекреационное пространство (наличие многочисленных гостиниц (более 100), историко-культурных памятников, 20 музеев, 3 заповедника, музей-заповедники «Дивногорье», «Костенки», замок Ольденбургских). Однако среди федеральных округов наша область занимает лишь 46 место, по данным статистики наш город с миллионным населением принимает лишь 378 тысяч рекреантов (что составляет лишь около 1/3 от численности населения города). Очевидно, созданная инфраструктура не достаточно конкурентоспособна, что не позволяет заинтересовать российских и иностранных рекреантов. Очень хотелось бы, чтобы и Воронежская область

активизировала развитие рекреационных объектов не только на региональном, но и на федеральном и международном уровнях. Не хватает ключевой идеи (виртуального и ментального рекреационного пространства), способной удовлетворить *рекреационные потребности* больших масс населения, которую необходимо разрекламировать (например, как в Великом Устюге) для привлечения интереса рекреантов и тогда с помощью масштабных инвестиционных проектов наш город, возможно, превратится в привлекательный центр рекреационной индустрии.

1.4 Рекреационные потребности

При определении рекреационных потребностей важно учитывать направленность на сохранение здоровья населения, повышение уровня жизни, всестороннее развитие и формирование личности в соответствии с общественными идеалами. Рекреационные потребности делятся на: общественные, групповые, семейные, личные. Поскольку все эти потребности тесно взаимосвязанные между собой это деление весьма условно и изменчиво, так как с развитием общества меняются и общественные рекреационные потребности, что влечет за собой различные модификации в удовлетворении групповых, семейных и личных потребностях. В высоко развитом в экономическом отношении обществе неуклонно расширяется круг рекреационных потребностей, что стимулирует планирование, проектирование и введение в эксплуатацию инновационных рекреационных проектов,

что ведет к росту комфортности и разнообразию материально-технической базы рекреационных объектов.

Таким образом, *рекреационные потребности* это желание, требующее удовлетворения, и связанное с социальной, психической, и (или) экономической сферой жизни рекреанта. Виды рекреационных потребностей представлены на рисунке 4.

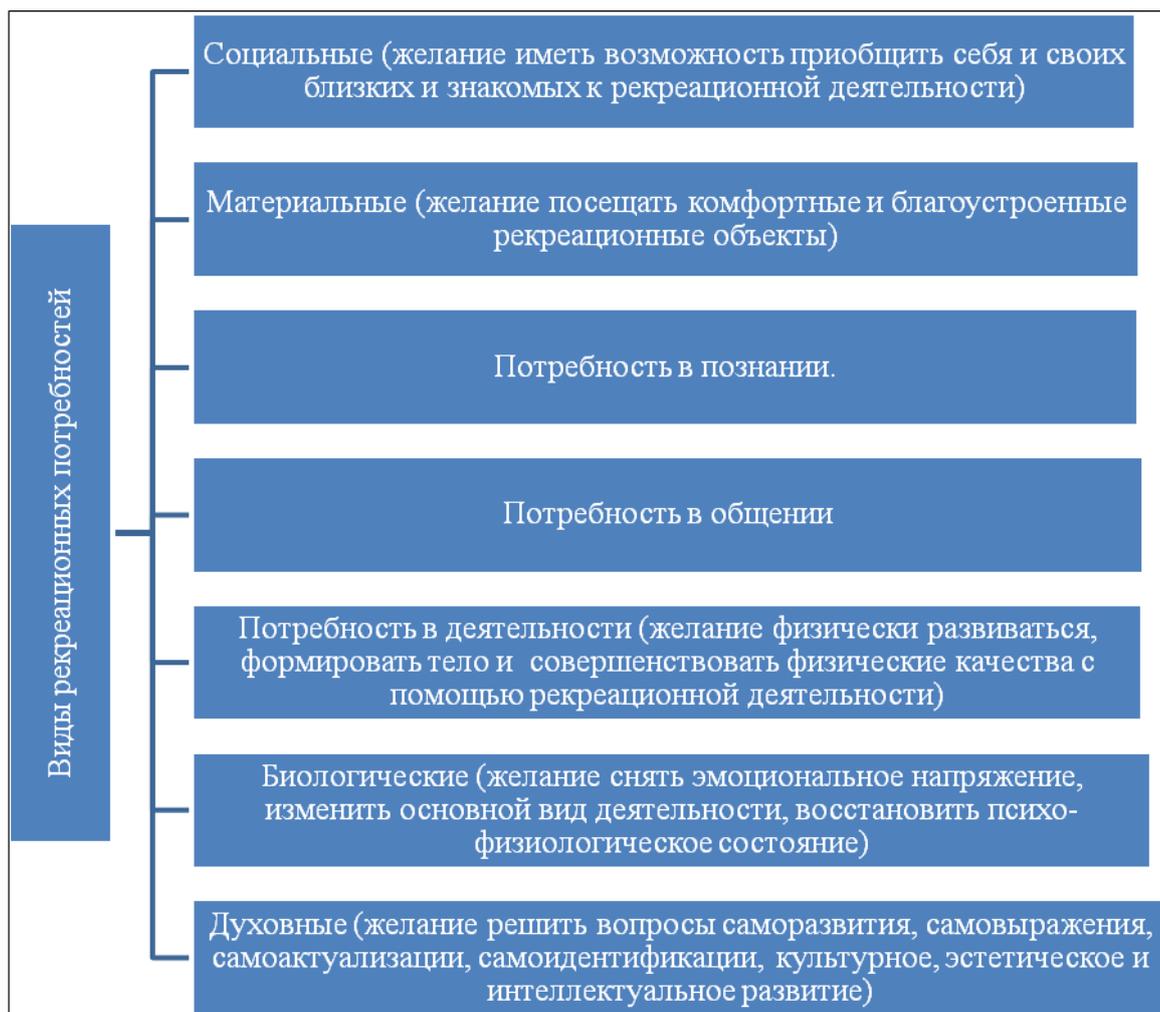


Рисунок 4. Виды рекреационных потребностей

Существуют три *пути удовлетворения рекреационных потребностей*:

1. За счет рынка товаров и услуг (поскольку большинство рекреационных услуг, является хорошо продаваемым и

предлагаемым товаром, то для платежеспособного населения это один из популярных путей удовлетворения вышеописанных потребностей. Данный рынок постоянно совершенствуется и развивается с учетом спроса населения)

2. В форме внерабочего приобретения продуктов и услуг в рамках общественных фондов потребления (занятия в местах работы, учебы,).

3. В форме самообслуживания (занятия в специально оборудованных спортзалах и спортплощадках, в местах для занятий спортом и физической культурой, занятия дома, в парках, походы, экскурсии и пр.).



Рисунок 5. Типы реализации рекреационных потребностей.

На рисунке 5 представлены типы реализации рекреационных потребностей. Прежде всего, выявляются цели удовлетворения потребностей: восстановительные или развивающие. Если рекреант

нуждается в восстановительной или оздоровительной физической рекреации, то он выбирает соответствующий спектр услуг, если же в его целях спортивные или познавательные рекреационные занятия, то предпочтения меняются. Типы реализации рекреационных потребностей могут совмещаться, объединяться или выступать обособленно.

1.5 Средства рекреационной деятельности

По мнению В.С. Макеевой и В.В. Бойко существует 14 видов средств рекреационной деятельности, которые представлены в таблице 3.

Среди средств рекреационной деятельности присутствует ряд видов деятельности. Физические упражнения являются основным средством физической рекреации (таб. 3).

Упражнения известные в теории спорта как общеподготовительные (общеразвивающие, общестимулирующие), дыхательные, идеомоторные, специально-подготовительные, соревновательные упражнения, а также специфические средства физической рекреации – всевозможные виды двигательной активности, в том числе экстремальные виды спорта.

Подвижные игры – это сознательная активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, посредством реализации различных видов двигательных действий (ходьба, прыжки, ползание, лазание, метание, броски, ловля, бег,) основанных на выполнении определенных правил.

Рекреационные средства

п/п	Вид деятельности	Примеры элементарных рекреационных занятий
1.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, фитнес, йога, гимнастика и др.
2.	Подвижные игры	Танцы, аттракционы, общая физическая подготовка
3.	Малоподвижные игры	Бильярд, шахматы, шашки, пулевая стрельба, и т.п.
4.	Пассивные занятия в помещении	Чтение, TV, Интернет, кино, логические игры, театр, коллекционирование и т.п.
5.	Водные процедуры	Баня, душ, плавание, и т.п.
6.	Рекреационный туризм	Пешеходный, велосипедный, горный, лыжный, авто и мото туризм
7.	Экскурсии	Пешеходные, автобусные экскурсии
8.	Спортивные игры и упражнения	Хоккей, футбол, лыжный и конькобежный спорт, плавание, спортигры
9.	Любительские занятия на открытом воздухе	Садоводство и огородничество, животноводство, пчеловодство, сбор гербария, и т.п.
10.	Подвижные занятия на воде	Плавание, гребля, водные лыжи, велосипед, парусный спорт, прыжки в воду
11.	Рыболовство и охота	Рыбная ловля, охота
12.	Прогулки	Прогулки в лесу, сбор грибов, ягод
13.	Климатолечение	Инсоляция, воздушные ванны, сон на воздухе
14.	Бальнеотерапия	Внутреннее и наружное применение минеральных вод, грязелечение

Специфика подвижных игр заключается в ярком выраженной эмоциональности, мгновенности ответной реакции, а так же

возможность проявления инициативы и творчества. Подвижные игры бывают элементарные (сюжетные, бессюжетные, эстафеты, аттракционы, с элементами соревнований, перебежки) и сложные (сюжетно-ролевые, эмоционально-сенсорные, строительные, подражательные, театрализованные, а так же спортигры: городки, бадминтон, теннис, баскетбол, волейбол, футбол и пр.).

Для решения рекреационных задач игровые занятия имеют важное значение, поскольку ее специфика решает массу рекреационных потребностей, таких как коммуникационная, двигательная, познавательная, и главное смена основной повседневной деятельности.

Малоподвижные игры применяются для перехода от активной физической деятельности к снижению возбуждения и спокойному времяпровождению. Игры данной категории преимущественно направлены на развитие памяти, логики, мышления, сообразительности, ловкости, внимания, ориентирования в пространстве, наблюдательности и пр. Тем не менее, волнительная игровая обстановка, соперничество дают всплеск эмоций, помогающий рекреанту отвлечься от основного вида деятельности для снятия общего утомления, снижения моторной напряженности мышц, получение удовольствия и позитивного настроения.

Пассивные занятия в помещении (чтение, просмотр телепередач, Интернет, кино, логические игры, театр, коллекционирование и пр.) так же относятся к рекреационным мероприятиям с приятным времяпровождением по интересам рекреанта. В основе данной деятельности лежит целенаправленное

занятие избранным видом хобби направленное на получение позитивных эмоций или новых знаний, которые можно получить при занятии избранным хобби. К данной категории относятся рекреанты, настолько увлекающиеся определенными видами пассивных занятий в помещении, что уже давно существуют такие понятия как киноман, театрал, интернет зависимость или интернет-мания, игромания, телемания, инфо- мания (желание читать все, что попадается информационного в виде текста). Это все говорит о том, что данные виды рекреационной деятельности обладают высоко привлекательными характеристиками для отдельных категорий граждан, им необходимо жестко регламентировать свои занятия по времени и затратам, чтобы положительные результаты от этих действий не перешли в негативные.

Водные процедуры, такие как душ, баня, плавание являются полезными профилактическими средствами удовлетворяющие рекреационные потребности и требующие соблюдения определенных правил при принятии данных процедур. Каждая процедура имеет определенные цели и направлена на решение конкретных задач, но есть и общие: повышение работоспособности, улучшение самочувствия, повышение общего эмоционального фона, коррекция телосложения и конечно удовольствие, релаксация и хорошее настроение. Существует большое количество душевых процедур (пылевой, игольчатый, веерный (душ Флери), душ-Шарко, шотландский душ, циркулярный, гидромассаж и др.), выполнение которых подразумевает наличие или специального оборудования или специалиста, и непременно соблюдение

определенных правил. Банные процедуры так же разнообразны (русская баня или влажная сауна, русская классическая баня или паровая сауна, финская сауна или сухая сауна, турецкий хамам или паровая баня; инновационные: инфракрасная сауна, фитобочка, парогенератор), такое множество позволяет выбрать процедуру с учетом возможности, особенностей здоровья и предпочтений. Рекреационное плавание включает: плавание в бассейне, в природных источниках, Аква фитнес, Аква аэробику. Несмотря на кажущуюся безвредность, плавание так же предполагает соблюдение определенных правил, к примеру, если любительское плавание осуществляется на груди в течение длительного времени (около часа), то могут устать мышцы шеи, для предупреждения подобных нежелательных явлений необходимо: менять виды плавания (на спине, брасс/кроль), или делать вдох с поднятой над водой головой, а выдох в воду и т.д.

Рекреационный туризм – это распространённый и массовый вид свободного времяпровождения людей в целях отдыха, основанный на передвижении и направленный на восстановление физических, духовных сил и трудоспособности человека. Туризм делится на четыре типа: познавательный, спортивный, оздоровительный и комбинированный. Каждый тип предполагает наличие системообразующих факторов: смена обстановки, сильная физическая нагрузка, укрепление здоровья. Поскольку туристическая индустрия развивается, назвать все виды туризма, наверное, не возможно, спрос как известно рождает предложение, поэтому каждый имеющийся вид востребован и постоянно

появляются новые. В зависимости от интересов и предпочтений нам известны: горный, велосипедный, пешеходный, этнический (с познавательной целью), автомобильный, лыжный, водный (на катере или яхте), конный, спелеологический (подземный, пещерный), дайвинг, рафтинг, диггеринг (исследование подземных сооружений и конструкций), паломничество, агро-туризм или тур-реализм (в сельской местности с участием в жизни аборигенов) и эко-туризм (в заповедниках и др. интересных природных ландшафтах), сафари, медицинский туризм (оздоровительный), гастрономический (поездка на фестивали пива, фруктов, ягод), джайлоо (в дали от цивилизации без электричества и пр.), индустриальный (осмотр зданий, заводов, инженерных сооружений) и мн. др.

Экскурсии коллективные или индивидуальные прогулки, поездки, посещения достопримечательностей, музеев и пр., с образовательной, научной, культурно-просветительской или увеселительной целью. Поскольку экскурсии, так же как и туризм являются частью развлекательного бизнеса, разнообразие и разнонаправленность их настолько высокие, что существуют специальные классификации (по содержанию, составу и количеству участников, месту проведения, способу передвижения, продолжительности и форме проведения). Экскурсии часто являются составляющей рекреационного туризма.

Спортивные игры и упражнения это виды игровых состязаний, основанные на выполнении двигательных действий определенной направленности согласно разработанных технико-тактических

приемов, строго регламентированные определенными правилами. Большинство спортивных игр предполагают использование при противоборстве спортивного снаряда (мяча), а в качестве цели поражение им ворот (сетки, площадки) соперника. Отличительной особенностью спортивных игр является непрерывная смена игровой ситуации, что провоцирует мгновенную реакцию игроков, проявляющуюся в разнообразных, неповторяющихся, заранее не определенных движениях. Спортивные игры занимают важное место среди средств физической рекреации, поскольку заниматься ими можно на любительском уровне и они помогают не только развивать силу, ловкость и выносливость, но и всегда несут высокоэмоциональный позитивный спортивный настрой.

Любительские занятия на открытом воздухе обладают рядом преимуществ: укрепление иммунной системы (закаливание солнцем и воздухом), улучшение газообмена в легких сопровождающееся насыщением кислородом внутренних органов, поднятие настроения и самооценки, появление желания тренироваться постоянно (солнечный свет провоцирует выработку эндорфинов), умственная перезагрузка, снижение уровня стресса и тревожности (благодаря смене помещения на меняющийся пейзаж), физическая нагрузка переносится организмом легче на свежем воздухе, разнообразие рельефа местности дает возможность модифицировать привычные двигательные действия (склон или подъем поверхности заставляет по разному ставить стопу, уменьшать или увеличивать ширину шага и пр.), Есть еще и экономические предпосылки для занятий спортом на свежем

воздухе: они зачастую бесплатные или стоят очень дешево (в сравнении с занятиями в спортзалах), но тем не менее современная организация парков, набережных, стадионов и спортплощадок все чаще предполагает установку простейших тренажеров (турники, брусья, рукоходы, шведские стенки, треугольники, «маятники», «твистеры», тренажеры для отжиманий, для жима ногами, для спины, верхней тяги, шаговые и т.п.).

Подвижные занятия на воде так же разнообразны, как и остальные виды рекреационных занятий, сюда можно отнести: плавание, греблю, водные лыжи, водный велосипед, парусный спорт, прыжки в воду.

Климатолечение предполагает использование особенностей климата и специфических климатических воздействий в конкретной местности с целью рекреации и профилактики. Особенности рельефа местности, растительность, метеорологические факторы (температура, влажность, атмосферное давление, степень насыщенности солнечной радиации и пр.) все это активно используется в различных санаториях и курортах для максимальной активации восстановительных процессов рекреантов.

Бальнеотерапия (гидротерапия) – это разнообразные оздоровительные физиотерапевтические, косметологические и курортологические процедуры, основанные на применении различных минеральных, морских, термальных вод, применяемые еще с древности преимущественно как вспомогательное и профилактическое средство. Сюда можно отнести различные ванны

(горячие, теплые, холодные, индифферентные, общие, локальные, контрастные, углекислые, сероводородные, азотные, радоновые, солевые, джакузи и мн. др.), души (местный, восходящий, душ-массаж, душ-Виши), ингаляции, промывания и питье с использованием мин вод.

Таблица 4

Отличительные особенности спортивных и рекреационных мероприятий

Мероприятия		
Категория	Рекреационное	Спортивное
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	Направлен на получение дозированной, регулярно повышающейся тренировочной нагрузки
Тренировочный процесс	Специальной тренировки участников не требуется, или ограничиваются оздоровительной тренировкой	Требуется регулярный спортивно-тренировочный процесс
Уровень риска	Низкий или отсутствует	Высокий
Правила проведения	Нет единых правил и требований	Согласно правилам видов спорта, а также разрядным требованиям, внесенным в ЕСК

II. Территориально-рекреационная система

2.1 Понятие о территориально-рекреационной системе.

Территориальная рекреационная система (ТРС) – это форма организации рекреационной деятельности на определенной территории, в рамках которой достигается максимальная взаимосвязь, пространственная и функциональная координация её подсистем: природных и культурных комплексов, инженерных сооружений, обслуживающего персонала и рекреантов. Данный термин широко изучался в рекреационной географии во времена Советского союза. По мнению Т.В. Николаенко 1998 г., ТРС эпизодически выступает, как форма организации рекреационной деятельности, поскольку для этого необходимо активное развитие территории в рекреационном направлении, а столь одностороннее развитие как правило бывает лишь в курортных районах.

Подсистемы ТРС

Группа отдыхающих или рекреанты это элемент ТРС, с учетом потребностей которого создаются и развиваются ТРС. Муртазин Ш.Н. с соавторами разработал классификацию рекреантов, учитывающую их особенности и интересы. Классификационное деление групп рекреантов представлено на рисунке 4. Исходя из представленной на рисунке классификации рекреанты имеют различные интересы, возможности, уровень культурного развития, доход и пр. [22].

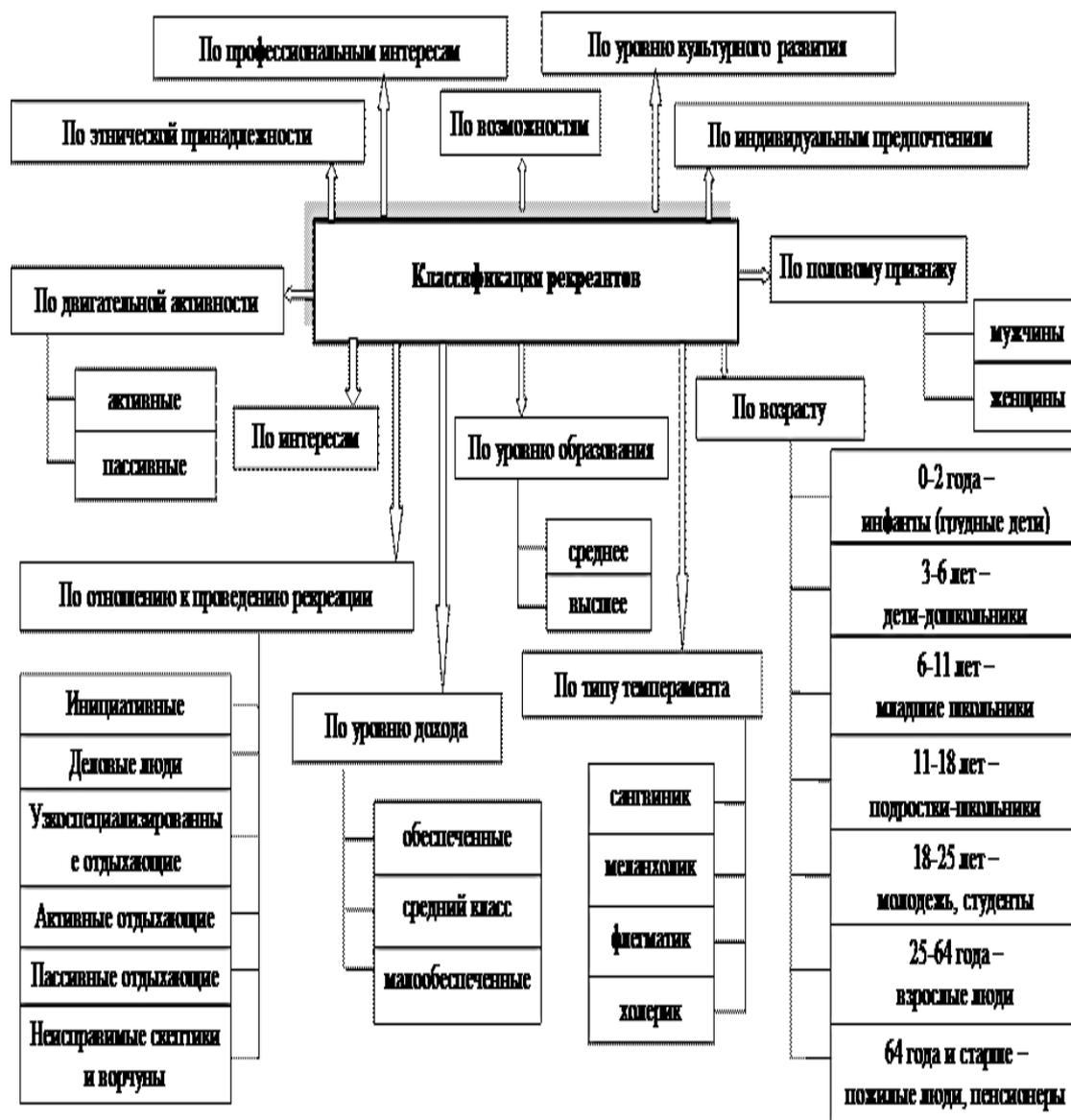


Рисунок 4. Классификация рекреантов

(Муртазин Ш.Н. с соавт., 2010).

Все факторы, на основе которых составлена классификация непосредственно определяют качество, продолжительность, направленность и состав рекреационной деятельности рекреанта. Высокий уровень дохода предполагает более качественный и разнонаправленный отдых, совмещающий позволяющий совместить максимальное количество типов рекреационной деятельности. Высокообразованные люди склонны к

интеллектуальному отдыху, позволяющему восполнить культурно-познавательные и коммуникационные рекреационные потребности. Отличие рекреантов по возрастным категориям определяет направленность рекреационных видов деятельности. Отношение к проведению рекреации предполагает насыщенность рекреационной программы разнообразными мероприятиями.

Природные и культурные комплексы. Природный комплекс – это взаимосвязанное и взаимообусловленное сочетание природных объектов и явлений, выступающее не только как ресурс, но и как условие для удовлетворения рекреационных потребностей и являющееся национальным богатством. Это не на менее важный (в сравнении с рекреантами) по степени значимости элемент подсистемы ТРС, поскольку наличие природного комплекса с благоприятными климатическими характеристиками, красотой пейзажей, ландшафта и растительности, с наличием близко расположенных водоемов (река, море), источников минеральных вод, гор, лечебных грязей и др. стимулирует развитие ТРС (строительство домов отдыха, санаториев, оборудованных парков, скверов, набережных и пр.), а соответственно и привлекает рекреантов. Культурные комплексы – это объекты и сооружения, являющиеся культурными и историческими памятниками и относящимися к национальному наследию, удовлетворяющие познавательные рекреационные потребности. В качестве примеров культурных комплексов можно привести исторические города с огромным количеством музеев, архитектурных памятников и пр. (Санкт Петербург, Москва, Барселона, Париж, Венеция, Флоренция

и мн. др.), музеи-заповедники (национальные заповедники Сагарматха в Непале, Мачу-Пикчу в Перу, Фьордланд в Новой Зеландии, Какаду в Австралии, нац. парки Галапагосских островов в Эквадоре, Тикаль в Гватемале, Желтый дракон в Китае, Великоустюгский, Дербентский, музей-заповедник, Дивногорье, Костенки, Царское село, Ораниенбаум и мн. др.); монастырские комплексы (мужские Свято-Юрьев, Спасо-Преображенский Соловецкий, Валаамский Спасо-Преображенский, Кирилло-Белозерский, Муромский Спасо-Преображенский, Московский Троице-Сергиева лавра, Нижнегородский Благовещенский, Псково-Печерский; женские Ризоположенский, прибежище старцев и стариц Оптиная пустынь и пр.); памятники ландшафтной архитектуры (Центральный парк культуры и отдыха в Санкт Петербурге, парк им. Кирова в Баку, дворцово-парковый комплекс Царского села, архитектурно-парковый ансамбль Кусково, дворцово-парковый комплекс Версаля в Париже, парк Стоу в Лондоне, Сефтон-парк в Ливерпуле, виллы Ланте, д'Эсте (Тиволи), Фарнезе (замок Капрола) недалеко от Рима, Сюгакуин а Киото, парк Мира в Хиросиме); естественные природные ландшафты (леса, степи, равнины, пустыни, горы, вулканы, каньоны, пещеры, реки, водопады, подземные и надземные озера, ледники и пр.); культурные ландшафты (Великая Китайская стена, долина реки Орхон, развалины древних городищ, и пр. объекты культурного наследия включенные в список ЮНЕСКО); природно-технические системы (водохранилища, каналы, современные парки, месторождение и добыча полезных ископаемых и др.).

Технические комплексы (инженерные сооружения)– это технические элементы подсистемы, обеспечивающие рекреантам максимальную доступность к природным комплексам для удовлетворения их потребностей. В эту подгруппу можно включить лечебно-оздоровительные, культурно-развлекательные учреждения (санатории, дома отдыха, спортивно-развлекательные центры); элементы благоустройства (парковые спортплощадки и места отдыха, лестницы и площадки обзора); корректирующие устройства (навесы, пляжные зонтики).

Обслуживающий персонал ТРС это категория работников, выполняющих с помощью (и без) технических систем функции по производству, сохранности, утилизации отходов и доставке рекреантам комплекса рекреационных услуг.

2.2 Типология территориальных рекреационных систем

В типологии ТРС выделяют 4 функциональных основных типа ТРС, которые представлены на рисунке 6.

К лечебному типу ТРС относятся природные комплексы, на базе которых созданы рекреационные инженерные сооружения (санатории) с бальнеологическими ресурсами, минеральными водами, лечебными грязями и целебным климатом. Такие техно-комплексы иногда имеют только одну из представленных выше составляющих, а иногда и весь спектр услуг. Примерами такого типа ТРС предполагающие лечебно-оздоровительную

направленность являются курорты Кавказских минеральных вод, Евпатории, Ялты.

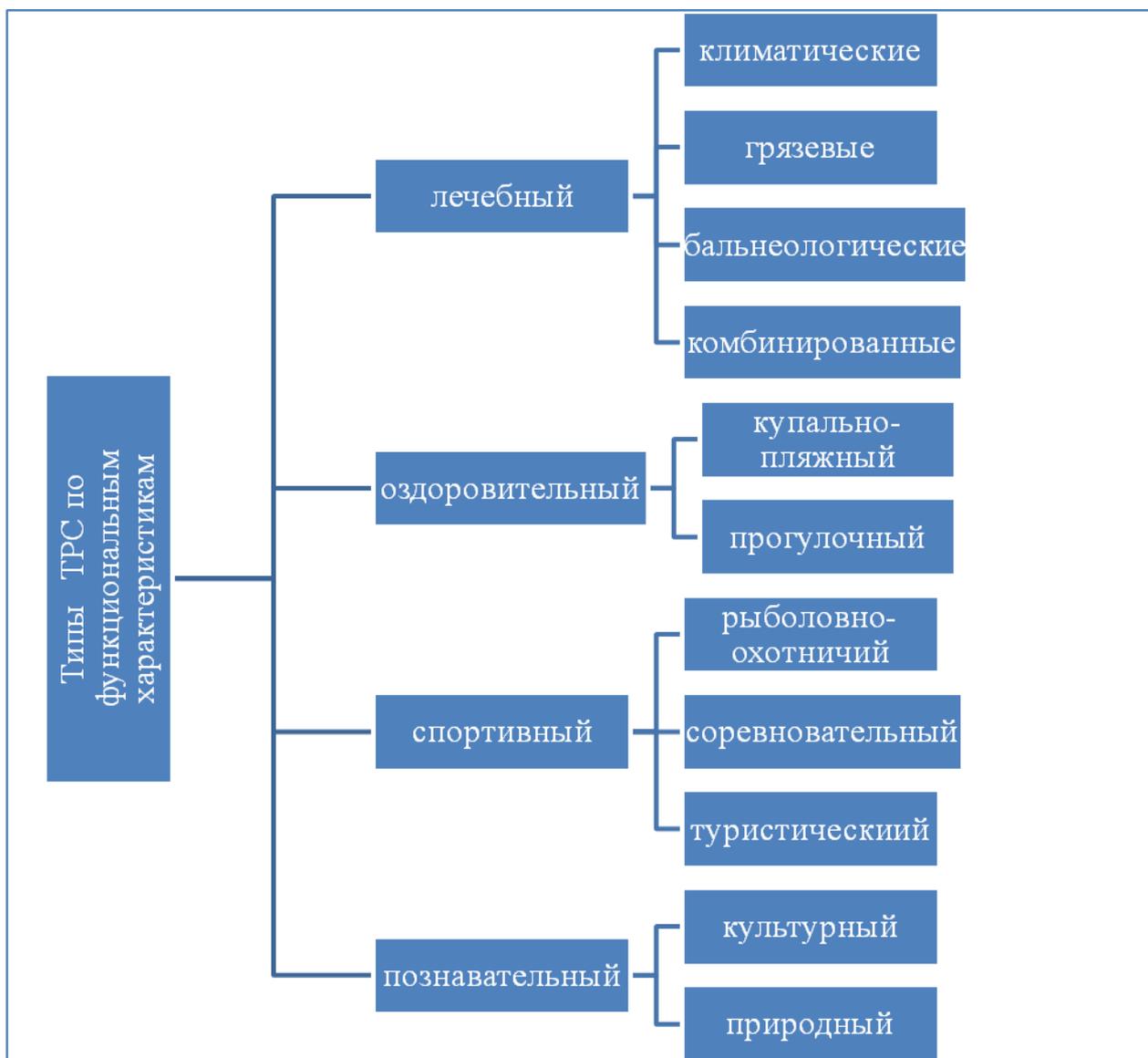


Рисунок 6. Типы территориальных рекреационных систем

К оздоровительному типу ТРС относятся техно-комплексы с высоким уровнем обслуживания и благоустройства территорий, направленность которых основана на восстановлении трудоспособности, снятии производственного напряжения и психофизиологического утомления, а так же могут сочетать в себе

функции физического и духовного развития (в качестве дополнительных услуг). Данный тип ТРС предполагает купание, принятие солнечных и воздушных ванн, прогулки, спортивные игры, экскурсии. Эти виды рекреационной деятельности возможно осуществлять на базе ТРС пригородных зон (баз) отдыха, на Южном берегу Крыма, на побережье Черного моря в Краснодарском крае и т.п.

Одной из ведущих характеристик спортивного типа ТРС является функция физического развития, поскольку предполагается применение физических занятий с определенной нагрузкой и режимом. Для спортивных занятий необходимы инженерные рекреационные сооружения, а туристические походы невозможны без природных комплексов, как и охотно-рыболовная деятельность. Здесь примерами спортивной соревновательной направленности ТРС могут служить спорткомплексы, спортплощадки, оборудованные места в парках и скверах для занятий физической культурой, спортивно-развлекательные комплексы и пр. ТРС спортивного туристического и охотно-рыболовного подтипа имеет частный характер и бесконечно-огромное число примеров.

Основополагающей функцией рекреационно-познавательного типа ТРС является духовное развитие человека, в процессе потребления информации при осмотре и изучении культурных и природных ценностей, без требований к комфортности климатических условий, но с высокими требованиями к информационному обслуживанию, комфортности передвижения, питания и проживания с отличительными чертами

кратковременности и подвижности. В процессе познавательной рекреации используется весь спектр природного культурного комплекса, особенную ценность здесь имеют уникальность, экзотичность, разнообразие пейзажа, неизменность архитектурных сооружений, оценивается в сочетании достоинство и значимость отдельных элементов и комплекса в целом.

По организационным характеристикам выделяют два типа ТРС урбанизированные и не урбанизированные (рис.7).

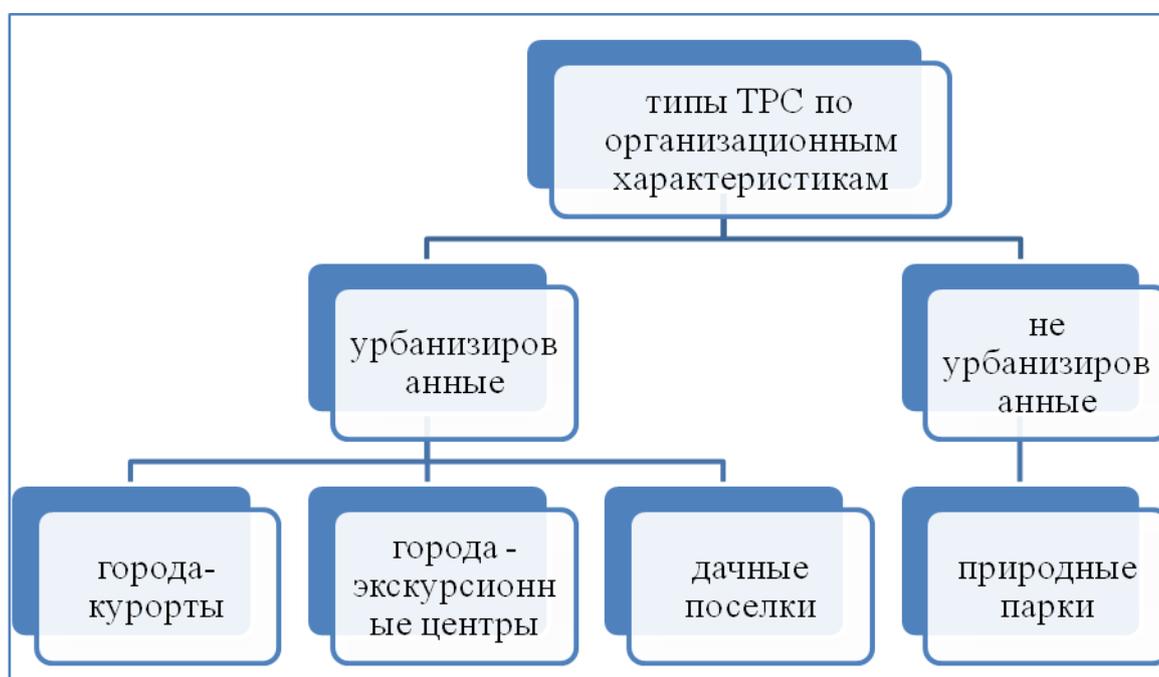


Рисунок 7. Типы территориально-рекреационных систем по организационным характеристикам.

Примерами урбанизированных ТРС являются города–курорты и города – экскурсионные центры, в которых имеется широкий спектр инженерных сооружений, развита сфера обслуживания и создана среда для оздоровления, развлечения и познания. Дачные поселки относительно урбанизированные ТРС, обеспеченные хорошей коммуникационной сетью и обслуживанием, находящиеся

в территориальной доступности с возможностью использования ландшафтов и некоммерческого производства садово-огородной продукции.

Не урбанизированные ТРС это природные парки с минимально модифицированными природными комплексами, с разнообразием и экзотичностью пейзажей и архитектурных сооружений, или с возможностью изучения условий жизни, культуры и быта аборигенов. Так же природные парки с малоизмененным ландшафтом могут использоваться для занятий физической культурой, оздоровительными и любительскими видами спорта (велоспорт, лыжи, альпинизм, гребля, яхтинг, туризм, рыболовство, охота и пр.). Есть варианты историко-природных парков (Бородинское поле, Тургеневские места), интересные как культурные объекты.

По территориальной организации существуют ТРС мирового, национального, меж агломерационного и городского типов. Здесь классификация типов основана на уровне территориальной значимости объектов.

Физическая рекреация в учебном заведении.

Рекреационные мероприятия

3.1 Физическая рекреация в высшем учебном заведении

Современный метод организации физической рекреации в вузе основан на создании авторских рекреационных программ для студентов. Эти программы, как правило, основаны на имеющейся материально-технической базе конкретного вуза, и активности и направленности основной деятельности студентов. В отдельных вузах имеются базы отдыха в пригородной зоне для проведения рекреационных мероприятий, но вузы, не имеющие подобных объектов, располагают спортзалами, спортплощадками, бассейнами и оздоровительными центрами. Учет имеющихся возможностей помогает в разработке, комплектации и построении программ физической рекреации.

По мнению М.Ю. Бардиной, В.Д. Иванова и Б.М. Михайлова (Бардина, М.Ю., Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю Бардина, В.Д. Иванова, Б.М. Петров // Вестник ЧелГУ. 2014. №4 (333). –С. 22-28.)к основам физической рекреации студентов для восстановления работоспособности и снятия утомления следует отнести следующие положения[1]:

1) построение комплексной программы физической рекреации для формирования, укрепления и сохранения здоровья на всех

уровнях жизни с учетом пола, возраста, физической подготовленности и других условий и обстоятельств;

2) разработка валеологических и рекреационных мероприятий, направленных на восстановление здоровья студентов, их социального и профессионального положения;

3) совместную творческую деятельность преподавателей, студентов, медицинского персонала, комбината питания, дворца культуры, деканатов и администрации вуза. Причем, ведущая роль в этом деле отводится преподавателям и студентам;

4) использование современных методов здоровьесформирующих технологий, адекватных для каждого студента.

В процессе рекреационных мероприятий студентам необходимо учитывать:

1) разумное их начало и непрерывность проводимых мероприятий;

2) комплексный поэтапный подход, адекватный физическому и психическому состоянию каждого человека;

3) непрерывную связь и единство валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;

4) социальную направленность рекреационных мероприятий и проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;

5) возвращение в места постоянного проживания физически и психически здоровыми для дальнейшей бытовой и трудовой деятельности;

б) применяемые средства физической рекреации, к которым относятся: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия, физиотерапевтическое и психотерапевтическое воздействие, фитотерапия, диетотерапия, при соблюдении лечебного и двигательного режимов. Не умаляя значимости каждого из применяемых средств в физической рекреации, все же одними из основных являются физические упражнения и двигательные режимы;

7) назначение форм занятий физическими упражнениями, среди них следует выделить:

Утреннюю гигиеническую гимнастику, лечебную гимнастику, дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии, ближний туризм, самостоятельные занятия физическими упражнениями, поход в лес, по другим живописным местам и т.д.;

8) использование указанных форм занятий можно проводить индивидуальным, мало групповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами.

По мнению Горового В.А. существует три основных аспекта специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационно-оздоровительной направленности – вводная, основная и переходная (Горовой, В.А. *Физическая рекреация студентов: методические рекомендации /*

В.А. Горовой. – Мозырь: УОМГПУ имени И.П. Шамякина, 2011. –158 с.)[5].

Вводная– подразумевает подготовку организма к предстоящему дню, учебе, определенной работе, занятиям спортивной или иной деятельностью по интересам. Переход организма от состояния пробуждения и полного покоя к состоянию активации различной направленности. Характерная черта вводной формы специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием видов рекреационной направленности заключается в этапном переводе организма из состояния покоя в состояние физической и умственной активности с использованием гигиенических средств (бодрящей и тонизирующей направленности)и реабилитационно-профилактических методов, включающих занятия физическими упражнениями.

Основная форма – непосредственные занятия выбранными видами рекреационной деятельности (всеми доступными видами и типами рекреационной деятельности, описываемыми выше или представленными материально-технической базой конкретного вуза) для восстановления работоспособности и снятия утомления.

Переходная форма специфики жизнедеятельности студенческой молодежи с использованием форм рекреационной направленности включает мероприятия направленные на постепенное снятие активности и перевод организма к спокойному состоянию для скорейшего засыпания, сюда относятся гигиенические средства (успокаивающей и расслабляющей направленности).

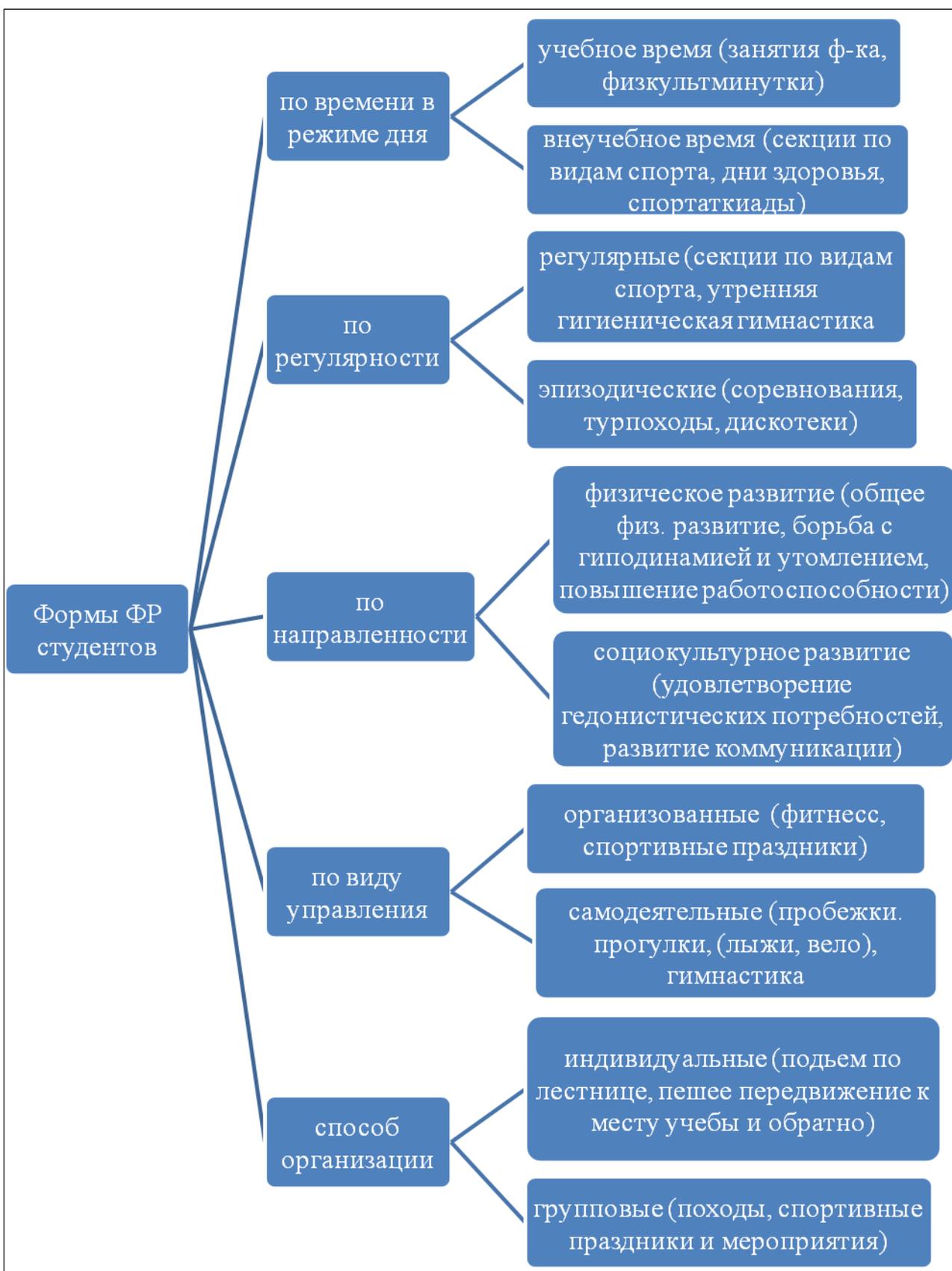


Рисунок 8. Классификация форм физической рекреации студентов (по В.А. Горовому, 2011).

В классификации физической рекреации студентов В.А. Горовой выделил 5 форм, которые различаются по времени в режиме дня (учебное и вне учебное), по регулярности (регулярные и эпизодические), по направленности (развитие физических или социокультурных качеств), по виду управления (организованные и самодеятельные) и способу организации (групповые и индивидуальные) (рис.8).

3.2 Модель и методика организации физической рекреации студентов

При разработке методики физической рекреации студентов используется метод научного моделирования. Для физической рекреации наиболее характерно искусственное создание определенной теоретической модели, а затем ее воссоздание на практике.

В модели физической рекреации студентов выделяют ряд *компонентов*: мотивационно-целевой (предполагает восстановление и укрепление здоровья и утраченных сил в процессе учебы, отдых, развлечения и общение со сверстниками, развитие физических качеств); познавательно-проектировочный (рациональная организация режима дня, использование средств ФР и комплексов упражнений с учетом индивидуальных интересов и рекреационных потребностей, самоконтроль для коррекции физической нагрузки при занятиях); деятельностный (активность и направленность студентов на занятия индивидуальной (утренняя гимнастика, пробежки и пр.) и групповой рекреационной

деятельностью (спартакиады, спортивные секции, соревнования, дискотеки); результативно-оценочный (оценка эффективности физической рекреации на основе динамики данных физической подготовленности, показателей здоровья, а так же уровня вовлеченности, знаний и умений в физической рекреации).

При составлении программы физической рекреации студентов, основанной на теоретической модели, выделяют три этапа: организационный, практический и контрольно-оценочный.

Организационный этап – преимущественно посвящен разработке и планированию программы и методики, составлению документации, в которой будет зарегистрировано проведение и качественные и количественные результаты мероприятия. Так же на данном этапе могут проводиться опросы и анкетирования студентов с целью выявления направления их рекреационных предпочтений и потребностей, а так же выявления уровня их физической и моральной подготовки; вносятся предложения по разработке пунктов входящих в так называемые «Паспорта здоровья студента», которые на протяжении учебного года должны самостоятельно вести студенты; разрабатываются комплексные рекреационные методики, с учетом всех рекреационных потребностей контингента. Кроме того организационный этап в момент планирования предполагает учет имеющейся физкультурно-рекреационной материально-технической базы вуза.

Практический этап – это непосредственные занятия студентов рекреационной деятельностью с учетом интересов, потребностей и имеющихся знаний, умений и навыков. В данном

направлении обычно работают студенческие спортивные клубы, кафедры физического воспитания и спорта, администрация вуза (воспитательный отдел деканата) отвечающая за физкультурно-рекреационное направление студенческой деятельности.

В задачи *контрольно-оценочного этапа* программы физической рекреации студентов, основанной на теоретической модели входит оценивание уровня влияния организованных рекреационных мероприятий на динамику физического развития и физической подготовки студентов вуза. Все этапы тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены.

3.3 Двигательная рекреация в дошкольном учреждении

Основной отличительной чертой физической рекреации для детей в дошкольном учреждении является основополагающий принцип на оценке особенностей психомоторного и физического уровня развития детей данного сенситивного периода. Дошкольники имеют слабые, но эластичные мышцы, несформированную осанку, повышенную потребность в двигательной активности, неорганизованность, но управляемость, быструю возбудимость, но низкую выносливость.

Для наибольшего эффекта методика обучения двигательным действиям должна быть с элементами рассказа и показа в игровой форме. Необходимо, чтобы предлагаемые детям упражнения или двигательные действия были доступными, простыми и понятными. Так же полезно проведение занятий физической двигательной

рекреацией под музыку. Такие занятия можно сочетать с разучиванием простейших танцевальных движений для утренников и флэш-мобов.

При занятиях с детьми физической рекреацией в некоторых дошкольных учреждениях применяют системы закаливания, с учетом всех принципов закаливания (постепенность, дифференцированность, систематичность, комплексность) и индивидуальных (физиологических и психолого-соматических) особенностей каждого ребенка. Так же ведется разъяснительная работа с родителями с целью своевременного обнаружения любых негативных последствий, а так же регулярного прохождения медицинских осмотров.

Методика разрабатывается инструктором по физической культуре учреждения с учетом имеющейся материально-технической базы, в рекреационные мероприятия включаются: беседы о здоровье и гигиене, театрализованные сказочные постановки с участием детей, музыкальные и художественные занятия, викторины и конкурсы по оздоровительной тематике, релаксационные упражнения, игры, строго-регламентированные упражнения, соревнования.

По мнению ученых необходимо разработать региональные стандарты образования дошкольников в области физической культуры.

3.4 Рекреационные мероприятия туристкой направленности

Рекреационные мероприятия туристкой направленности, как правило, осуществляются для расширения кругозора, знакомства с окружающей природой, с историческим наследием или жизнью местных жителей (аборигенов). Такие походы организовываются как в районы с сохранным экологически чистым ландшафтом/озером/рекой, так и в регионы с высокоурбанизированными и технологически современными достопримечательностями и даже в места с заброшенной, но ранее активно развиваемой инфраструктурой (территории заброшенных городов, заводов, шахт и пр.).

При выборе района проведения рекреационного похода рекреанты, как правило, руководствуются наличием/отсутствием интереса к имеющимся рекреационным ресурсам конкретной местности, наличием доступных дорог (маршрутизаторов, карт), стоянок или пунктов питания, ночлега, доступа к воде, немаловажными аспектами являются: физическая подготовка, наличие снаряжения, опыт, возраст и стоимость похода.

Разработка «нитки маршрута рекреационного похода» это творческий процесс, связанный с изучением максимально точных и подробных карт местности, с целью выбора мест старта, финиша, биваков и т.д.). Если на пути следования предполагаются водные преграды, заболоченные участки, сложный рельеф местности и труднопроходимые леса, необходимо заблаговременно на этапе картографического знакомства с местностью выявить такие участки

для согласования с участниками похода вопросов по их преодолению или изменить маршрут и обойти такие местности. Так же немаловажно отметить точки возможного пополнения продовольственных запасов.

Кроме нитки маршрута, необходимо составить план-график похода, который включает дату и время прибытия к старту маршрута, режим движения туристской группы (количество часов/дней передвижения из одной точки в другую, продолжительность малых и больших привалов, ночлегов), сроки посещения рекреационных объектов.

Необходимо дозировать физическую нагрузку в походе, как и любую физическую нагрузку. Оздоровительный нагрузочный режим рекреационного похода предполагает как равномерную, так и постепенно возрастающую нагрузку в зависимости от контингента и желания рекреантов.

Режим питания в походе, как правило, трехразовый, в совокупности с сухим пайком. Иногда вместо обеда делают перекус с чаем и сухим пайком, но полноценный завтрак и ужин при этом сохраняется.

В походе немаловажным является учет динамики весовых нагрузок. Поскольку вес рюкзаков с расходными материалами (питанием, топливом) в течение похода может меняться, а со стандартным групповым снаряжением (палатки, матрасы, посуда) неизменен, желательно, чтобы у женщин вес был от 5 до 9 кг., а у мужчин от 10 до 12 кг. Так же расходные грузы в первую очередь рекомендуется изымать у наименее подготовленных рекреантов.

Для снижения весовой нагрузки рекреантов можно запланировать пополнение продовольственных запасов во время похода.

Перед отправлением в поход рекреационной направленности, если его проводит какая-либо туристская организация, необходимо заполнить «маршрутный лист», который и является документом, подтверждающим организованность группы. В маршрутном листе необходимо указывать: состав группы (ФИО, домашний адрес или телефон), маршрут, сроки проведения похода, план-график похода, с указанием дат старта/финиша, расстояния и метода передвижения, в заключении прилагается схема маршрута.

Список литературы

1. Бардина, М.Ю., Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю Бардина, В.Д. Иванова, Б.М. Петров // Вестник ЧелГУ. 2014. №4 (333). – С. 22-28.
2. Батукаев, А.А. Физическая рекреация и ее значение в сфере образа жизни современного человека / А.А. Батукаев // Современные проблемы и пути их решения в науке, производстве и образовании. – 2013. – № 1. – С. 123-128
3. Виноградов, Г.П. Физическая рекреация : учебное пособие / Виноградов, Е.А. Ивченко, Е.В. Ивченко, [и др.]/ Москва : ИЦ «Академия», 2015. –240 с.
4. Волосникова, Т.В. Физическая рекреация в дошкольных образовательных учреждениях : учебное пособие / Т.В. Волосникова, С.О. Филиппова, В.Д. Гончаров, В.И. Москаленко, СПб. : РГПУ им. А.И. Герцена, 1997. – 24 с.
5. Горовой, В. А. Практический этап методики организации физической рекреации студентов // Веснік МДПУ імя І. П. Шамякіна. – 2012. – №1 (34). – С. 80-85.
6. Джаубаев, Ю.А. Физическая рекреация как средство развития социокультурной компетентности студентов вуза / Ю.А. Джаубаев, Н.Г. Саркисова, В.А. Петьков // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2015. – № 4 (169). – С. 138-142.

7. Зайцев, В.П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов / В.П. Зайцев, С.С. Ермаков, К. Прусик // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 68-77.

8. Костылева, И.В. Физическая рекреация учащихся старших классов на основе использования средств спортивно-оздоровительного туризма / И.В. Костылева, А.В. Лотоненко, И.П. Куликов // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 3 (63). – С. 52-54.

9. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А.В. Лотоненко, А.И. Бугаков, С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1 (52). – С. 52-56.

10. Лотоненко, А.В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры в пространстве физической культуры вуза / А.В. Лотоненко, Ю.С. Молодых // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 1 (56). – С. 96-98.

11. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации. Основы оздоровительной физической культуры : учебное пособие для ВПО / В.С. Макеева, З.С. Тинькова. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2012. – 193с.

12. Макеева, В.С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов вузов / В.С. Макеева, В.В. Бойко. – Орел: ФГБОУ ВПО «Государственный университет – УНПК», 2011. – 177с.

13. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно–

методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

14. Реховская, С.Н. Физическая рекреация как фактор самореализации личности взрослого человека : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 13.00.04 / Реховская Светлана Николаевна; [Место защиты: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта].– СПб., 2007.– 22 с.

15. Рыжкин, Ю.Е. Физическая рекреация в физкультурном образовании человека : учебное пособие / Ю. Е. Рыжкин, М. А. Эльмурзаев, А. И. Ибриев ; Федеральное агентство по образованию, ГОУВПО Чеченский гос. пед. ун-т. – Назрань : Пилигрим, 2009. – 153 с.

16. Смирнова, Н.В. Физическая рекреация : современное состояние и перспективы развития / Н.В. Смирнова, М.А. Эльмурзаев // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 12-14.

17. Терехов, А.И. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры /А.И. Терехов // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2012. – №28. – С. 331-339

18. Филимонова С.И. Физическая рекреация – важная часть моторного поля в пространстве физической культуры // С.И. Филимонова, А.А. Лотоненко, А.И. Бугаков, А.В. Лотоненко, И.И. Столов // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 7-10.

19. Филиппова, С.О. Физическая культура дошкольников Санкт-Петербурга: проблемы и перспективы / С.О. Филиппова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 57-63.

20. Чернышева, И.В. Физическая рекреация - одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, М.В. Шлемова, С.В. Мусина // Известия Волгоградского государственного технического университета. Серия: Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – 2014. – Т. 12. № 15 (142). – С. 61-63.

21. Эльмурзаев, М.А. Современные подходы к определению понятия физическая рекреация / М.А. Эльмурзаев, К.Ш. Дунаев, М.К. Дунаев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 2 (132). – С. 205-209.

22. Электронный ресурс: Культурно-досуговая деятельность в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, ГОУ ВПО "Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", Кафедра спортивных дисциплин; [сост.: Ш. Н. Муртазин и др.]. - Сургут: Издательский центр СурГУ, 2010. - Режим доступа: Корпоративная сеть СурГУ. (Дата обращения 01.04.2019).

23. Электронный ресурс Типы рекреационной деятельности <https://studall.org/all4-31770.html> (Дата обращения 01.04.2019).

Содержание

	Введение	2
I.	Теоретические понятия физической рекреации, ее функций, типов, деятельности.	5
1.1	Основные теоретические понятия физической рекреации	5
1.2	Рекреационная деятельность, её типы и функции.	11
1.3	Рекреационное время	24
1.4	Рекреационные потребности	32
1.5	Средства рекреационной деятельности	35
II	Территориально-рекреационная система	44
2.1	Понятие о территориально-рекреационной системе.	44
2.2	Типология территориальных рекреационных систем	48
III	Физическая рекреация в учебном заведении. Рекреационные мероприятия	53
3.1	Физическая рекреация в высшем учебном заведении	53
3.2	Модель и методика организации физической рекреации студентов	58
3.3	Двигательная рекреация в дошкольном учреждении	60
3.4	Рекреационные мероприятия туристкой направленности	62
	Литература	65

