

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и оздоровительных технологий  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ Воронов Ю.С.

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЛЯ  
РАЗЛИЧНЫХ СЛОЁВ НАСЕЛЕНИЯ НА СОВРЕМЕННОМ КУРОРТЕ

Выпускная квалификационная работа по направлению  
034600.62 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

Даниленкова Н.А.

Научный руководитель,

к.георг.н.

Елисеева А.А.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Кочергин А.С.

Директор национального парка «Смоленское Поозерье»,

к.геогр.н.

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|   |    |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....   | 3  |
| ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА АКТИВНОГО ОТДЫХА И ТУРИЗМА                      |    |
| 1.1 Общая характеристика туризма.....                                   | 7  |
| 1.2 Особенности видов туризма.....                                      | 12 |
| ГЛАВА 2. КЛАССИФИКАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА                                 |    |
| 2.1 Зимний активный отдых.....  | 19 |
| 2.2 Летние виды активного отдыха.....                                   | 22 |
| ГЛАВА 3. РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ «ТОНУС ЖИЗНИ» В<br>САНАТОРИИ «БЕЛЫЕ НОЧИ» |    |
| 3.1 Описание курорта «Санкт-Петербург».....                             | 25 |
| 3.2 Санаторий «Белые ночи» в Санкт-Петербурге.....                      | 33 |
| ВЫВОДЫ.....   | 39 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....  | 41 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....  | 42 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ.....   | 46 |

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современный человек тяготеет к смене впечатлений. Это залог работоспособности и здоровья. По определению Всемирной Туристской Организации (ЮНВТО) «туризм – это аспект вида отдыха человека в свободное время, влияющий на укрепление здоровья, физическое развитие человека, связанный с передвижениями за пределами постоянного места жительства».

Технический прогресс, жизнь в мегаполисах, офисная работа и постоянные стрессы отрицательно влияют на эмоциональное и физическое состояние современного человека. Из-за изобилия «сидячего» образа жизни в последние годы потребность в «пляжном», «лежачем» отдыхе сменилась интересом к активным видам и формам туризма, которые являются одним из эффективных средств снятия напряжения. Такое средство рекреации заключается в путешествиях, развлечениях и видах спорта, требующих немалого физического напряжения.

До 90х годов XX века в нашей стране по большей части развивался самодеятельный туризм. Сегодня же в России значительно больше внимания уделяется коммерческому туризму, в котором, как раз, пользуются успехом активные формы проведения досуга. Большие территории, районы с низкой плотностью населения, многообразие ландшафтов и климатических зон, обилие природных и историко-культурных достопримечательностей – всё это создаёт условия для успешного развития активного туризма в нашей стране. Его виды и формы разнообразны: от походов по маршрутам разнообразных категорий сложности до соревнований по технике туризма. Сегодня к активным видам туризма относят пешеходный, велосипедный, конный, автотуризм, мототуризм, водный, лыжный, горный и спелеотуризм.

До недавнего времени активный отдых в России развивался в основном благодаря увлеченным исследованием страны и своих возможностей людей.

Зачастую это были представители различных туристических клубов и обществ. Благодаря их активной деятельности была накоплена богатая база описаний маршрутов, отчётов о проделанных путешествиях (Н.В. Гуреев, 2005).

Тем не менее, не смотря на многообразие достижений увлеченных туризмом людей, сегодня организация активного отдыха для различных слоёв населения на современном курорте не направлена на его развитие. Она нуждается в совершенствовании. Такая ситуация обусловлена практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни в СМИ. И если в интернете она еще постепенно набирает обороты, то на телевидении, а тем более в печатных СМИ ситуация значительно плачевнее.

Цель исследования – изучить организацию активного отдыха для разных слоёв населения на современном курорте.

Объект исследования – туризм.

Предмет исследования – организация активного отдыха для разных слоев населения на современном курорте.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что разработка новой программы для туристов позволит привлечь различные слои населения к активному отдыху, что в свою очередь будет способствовать укреплению здоровья населения и их гармоничному развитию.

Исходя из цели работы были поставлены следующие задачи исследования:

1. Выявить роль и значение туризма.
2. Сформировать представление об особенностях организации, подготовки и проведения активного отдыха для разных слоев населения на современном курорте.
3. Разработать программу «Тонус жизни» для различных слоев населения на современном курорте «Санкт-Петербург».

Методы исследования. В работе использовались следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- методы теоретического познания (анализ, синтез, индукция, дедукция);

Анализ научно-методической литературы. Для изучения и анализа научно-методической литературы использовались фонды библиотеки, читального зала Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, СОГБУДО «Детско-юношеский центр туризма, краеведения и спорта» г. Смоленска. Всего было изучено 50 источников.

Методы теоретического познания (анализ и синтез, индукция и дедукция. Анализ – метод научного исследования, состоящий в мысленном или фактическом разложении целого на составные части. Синтез – метод научного исследования какого-либо предмета, явления, состоящий в познании его как единого целого, в единстве и взаимосвязи его частей, синтез связан в процессе научного познания с анализом. Анализ и синтез применялись для познания видов метода наблюдения. Индукция – логическое умозаключение от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщениям. Дедукция – логическое умозаключение от общего к частному, от общих положений к частным выводам. В научном познании дедукция неразрывно связана с индукцией. Индукция и дедукция применялись для логического определения общих выводов).

Организация исследования. Вся исследовательская работа проводилась в три этапа:

На первом этапе (с октября 2014 г. по март 2015 г.) – была сформулирована тема выпускной квалификационной работы; составлен план исследования; был произведен сбор материала по данной теме: методической литературы, учебников, программ.

На втором этапе (с апрель 2015 г. по январь 2016 г.) – была изучена и составлена технология разработки мероприятия для различных слоев населения на современном курорте.

населения на современном курорте.

На третьем этапе (с февраля 2016г. по май 2016г.) – сформированы выводы, практические рекомендации.

Практическая значимость. Основные положения и выводы могут быть использованы турагентами при составлении маршрута, аниматорами, педагогами работающих в области физической культуры и спорта. Также при подготовке специалистов в области рекреации, социально-культурного сервиса и спортивно-оздоровительного туризма.