

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения  
Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

Ю.С. Воронов

«\_\_\_\_\_» 2018 г.

**СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РОССИИ**

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

Студент-исполнитель

Н.А. Большакова

Научный руководитель

ст. преподаватель

В.А. Брайцева

Оценка за работу

\_\_\_\_\_  
(прописью)

Председатель ГЭК,

д-р геогр. н., профессор

Л.Ю. Мажар

Смоленск 2018

## АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки 4 группы факультета заочного обучения Большаковой Н.А., выполненной на тему: «Современное состояние и перспективы развития физической рекреации в России».

Текст работы изложен на 49 страницах печатного текста, содержит 5 рисунка, 2 таблицы, 3 приложения. Список литературы включает 53 источника.

Перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить значение физической рекреации в оптимизации физического здоровья человека.
2. Определить основные формы организации физической рекреации в России.
3. Выявить перспективы направления развития физической рекреации в России.

Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы; формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Исследование проводилось на кафедре туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГАФКСТ». Исследовательская работа проводилась в 3 этапа.

В результате проведённого исследования выявлено следующее:

В ходе исследования было изучено значение физической рекреации и её влияние на организм. Физическая рекреация может использоваться как активный отдых в процессе труда, перемены вида и характера деятельности, совершенствование фигуры и борьба против старения. Она оказывает оздоровительный и профилактический эффект.

Определены основные формы организации физической рекреации в России. Самыми распространёнными традиционными формами организации физической рекреации являются групповые и самостоятельные. Однако наиболее перспективной формой организации физической рекреации в России на современном этапе являются многофункциональные физкультурно-оздоровительные комплексы.

Анализ показал, что на рубеже XX и XXI вв. в Россию пришла мода выглядеть презентабельно и хорошо себя чувствовать. В стране быстрыми темпами развиваются: клубы (центры) здоровья фитнес, шейпинг, аэробика, каланетика, йога, SPA, wellness и др. В современном мире роль физической рекреации существенно нарастает и поэтому забота о развитии физической культуры – важнейшая составляющая социальной политики государства.

Таким образом, несомненной является практическая значимость работы.

Студент-исполнитель

Н.А. Большакова

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	8
1.1 Понятие и сущность физической рекреации.....	8
1.2 Влияние физической рекреации на развитие и функциональный потенциал человека.....	12
ГЛАВА 2. ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РОССИИ .....	17
2.1 Традиционные формы организации физической рекреации в России .....	17
2.2 Физкультурно-оздоровительные комплексы как современная форма организации физической рекреации в России .....	24
ГЛАВА 3. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ В РОССИИ.....	28
3.1 Характеристика современного рынка физкультурно-оздоровительных услуг в России .....	28
3.2. Анализ состояния рынка фитнес-услуг в России .....	35
3.3 Перспективные направления развития физической рекреации в России ....	41
ВЫВОДЫ .....	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	48
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	50

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Динамическое развитие общественного производства, ускорение научно-технического прогресса, рост производительности труда требует от человека полной мобилизации физических и интеллектуальных сил. Никогда ранее ускорение темпов жизни, урбанизация и техниизация жизни, усложнение процесса профессиональной подготовки, сопровождающиеся минимизацией физических нагрузок человека, не приводили к такому росту нервно-психических заболеваний, стрессов, ухудшению его здоровья (38).

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества (2).

В настоящее время перед наукой стоит актуальная проблема – поиск путей нормализации жизнедеятельности человека. Для этого нужно использовать возможности физической рекреации – фактора физического и психического оздоровления, повышения творческого потенциала человека. Известно, что при всех успехах медицины здоровье человека зависит, прежде всего, от него самого, его образа жизни, активности в сфере физической культуры. Однако двигательной активности должное внимание уделяют незначительная часть россиян. Хотя, конечно, в отдельных случаях, для определённых групп занимающихся разрабатываются и реализуются специальные программы и содержание, специфичные для решения конкретных задач.

У населения сложилось неверное отношение к физической рекреации, в частности, из-за недостатков в организационной работе. Что неизбежно приводит к росту негативных явлений, отрицательно отражающихся на физическом состоянии. Но еще древнегреческий мыслитель Аристотель (IV век до н.э.)

говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» (45).

Таким образом, выявление состояния и перспективных направлений развития физической рекреации в России будет иметь актуальное значение для населения страны как фактора сохранения и повышения здоровья, возможности проводить отдых с пользой.

**Цель исследования** – выявить основные направления развития физической рекреации в России.

**Объект исследования** – организация физической рекреации как вида физической культуры.

**Предмет исследования** – особенности и перспективы развития физической рекреации в России.

**Гипотеза исследования.** Предполагается, что анализ современного уровня развития и становления физической рекреации в России позволит выявить перспективные направления её развития, что будет способствовать просвещению населения и повышению уровня образованности в этой области.

Исходя из цели исследования, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Изучить значение физической рекреации в оптимизации физического здоровья человека.
2. Определить основные формы организации физической рекреации в России.
3. Выявить перспективы направления развития физической рекреации в России.

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

**Изучение и анализ научно-методической литературы** даёт возможность: заимствовать методики и числовые данные, необходимые для иллюстрации

работы и осуществления различных оценок и расчётов; быть постоянно осведомлённым о новейших работах; вводить соответствующие корректизы в процесс организации исследования; выяснить, что можно и нужно творчески заимствовать из работ других авторов и перенести в собственную работу в качестве своеобразной базы, используемой для сравнения (48). Для изучения и анализа научно-методической литературы использовались фонды библиотеки Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, а также электронные ресурсы сети «Интернет». Были изучены авторефераты диссертаций, статьи и тезисы в научных сборниках и периодических печатях. Всего был изучено 54 источника.

Изучение специальной научно-методической литературы было направлено на определение особенностей и перспектив развития физической рекреации России.

**Формально-логические методы исследования (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, выявления перспективных направлений развития физической рекреации в России. *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 и практических рекомендаций.

**Практическая значимость:** выявлены перспективы развития физической рекреации в России, а также даны практические рекомендации, которые могут быть использованы комитетами по физической культуре и спорту для планирования и осуществления практической деятельности в сфере

физкультурно-оздоровительных мероприятий, также полученные данные могут быть использованы в учебном процессе студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» при изучении учебной дисциплины «Теория и методика физической рекреации».

**Организация исследования.** Исследование проводилось на кафедре туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГАФКСТ». Исследовательская работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе с сентября 2015 по май 2016 года нами была проанализирована научно-методическая литература, определена и сформулирована проблема и тема исследования, выявлены объект и предмет исследования, сформулированы цели и определены задачи, разработана гипотеза и выбраны методы исследования.

На втором этапе с июня 2016 по декабрь 2017 года были изучены роль и значение физической рекреации в системе физического воспитания, основные формы организации физической рекреации в России, выявлены перспективы развития физической рекреации в России.

На третьем этапе с января 2018 по май 2018 года проводилась обработка результатов исследования, формулировка практических рекомендаций, литературно-графическое оформление работы.