

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

_____ А.И. Чикуров
« _____ » _____ 2021 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИЯ ХОККЕИСТОВ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ

Научный руководитель _____ канд.пед.наук, доцент С.В.Соболев

Выпускник _____ А.И.Васильев

Нормоконтролер _____ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Рекреация хоккеистов во время тренировочных циклов» содержит 63 страницы текстового документа, 50 использованных источников, 9 таблиц, 14 рисунков и 1 приложение.

РЕКРЕАЦИЯ, ХОККЕЙ, МЕТОДИКА, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЦИКЛ, РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.

Цель работы – разработка программы рекреации для хоккеистов и обоснование её эффективности.

Объект исследования – рекреационная деятельность хоккеистов.

Предмет исследования – программа рекреации хоккеистов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, метод математической статистики, контрольные испытания, методы функционального исследования.

Специалисты мало внимания уделяют исследованию возможностей использования средств и методов рекреационной деятельности для восстановления работоспособности спортсменов.

В сфере организации процесса физической культуры и спорта имеются противоречия среди ученых и практиков по поводу содержания и форм рекреационных занятий для квалифицированных спортсменов; основных средств, методов и форм, возможностей рекреации; критерия рекреационной эффективности различных занятий физической культурой – все это делает выбранную тему весьма актуальной.

В современной системе спортивной тренировки в хоккее применение различных восстановительных средств рассматривается как важная составная часть подготовки хоккеистов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретическо-методологические особенности рекреации хоккеистов между тренировочными циклами.....	6
1.1 Основные понятия и сущность физической рекреации	6
1.2 Организация и проведение рекреационных занятий и мероприятий в тренировочном процессе.....	17
1.3 Особенности планирования предсезонной подготовки хоккейных команд первенства ВХЛ.....	25
2 Методы и организация исследования	30
2.1 Методы исследования.....	30
2.2 Организация исследования	37
3 Результаты и анализ исследования.....	39
3.1 Анкетирование и разработка программы рекреации хоккеистов	39
3.2 Оценка физических показателей хоккеистов	46
3.3 Оценка функциональных показателей хоккеистов	51
Заключение	55
Список использованных источников	57
Приложение А	63

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В настоящее время специалисты в области физической культуры и спорта указывают на повышение уровня популярности рекреационной направленности физической культуры, обеспечивающей активный отдых и восстановление работоспособности после напряженной тренировочной работы. Большинство ученых связывают физическую рекреацию в основном со свободным временем, досугом и т.д., но не ассоциируют с тренировочным процессом спортсменов.

Специалисты мало внимания уделяют исследованию возможностей использования средств и методов рекреационной деятельности для восстановления работоспособности спортсменов.

В сфере организации процесса физической культуры и спорта имеются противоречия среди ученых и практиков по поводу содержания и форм рекреационных занятий для квалифицированных спортсменов; основных средств, методов и форм, возможностей рекреации; критерия рекреационной эффективности различных занятий физической культурой – все это делает выбранную тему весьма актуальной.

В современной системе спортивной тренировки в хоккее применение различных восстановительных средств рассматривается как важная составная часть подготовки хоккеистов.

Применение восстановительных средств с целью оптимизации тренировочного процесса имеет важное значение при подготовке квалифицированных хоккеистов между тренировочными циклами и прежде всего в подготовительном периоде, который характеризуется значительным объемом тренировочных нагрузок.

В литературе фактически не приводятся результаты научных исследований и практические рекомендации по комплексному применению педагогических, гигиенических, медико-биологических и психологических восстановительных средств для оптимизации тренировочного процесса хоккеистов первенства ВХЛ.

Однако, эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение для эффективной подготовки Олимпийского резерва в российском хоккее.

Цель работы – разработка программы рекреации для хоккеистов и обоснование её эффективности.

Объект исследования – рекреационная деятельность хоккеистов.

Предмет исследования – программа рекреации хоккеистов.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть понятие и сущность рекреации как средство повышения работоспособности.

2. Проанализировать организацию и проведение рекреационных занятий и мероприятий в тренировочном процессе.

3. Провести анкетирование и выявить средства физической рекреации хоккеистов команды первенства ВХЛ, основные способы и формы ее организации.

4. Разработать программу рекреации и оценить её влияние на работоспособность хоккеистов.

Гипотеза исследования – восстановление хоккеистов команды первенства ВХЛ будет улучшаться, если интегрировать программу рекреации в тренировочный процесс.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;

2. Педагогический эксперимент;

3. Метод математической статистики;

4. Контрольные испытания;

5. Методы функционального исследования.

1 Теоретическо-методологические особенности рекреации хоккеистов между тренировочными циклами

1.1 Основные понятия и сущность физической рекреации

Е.В. Салькова считает, что понятие рекреация несет в себе различную смысловую нагрузку. В переводе с латинского «rekreatio» означает возвращать здоровье, силы. В переводе с английского языка (один из способов перевода) – восстановление сил, освежение, развлечение, отдых, перемена. Возникла новая наука – рекреология, специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей. Данный раздел состоит из процесса физического, социального, психического саморазвития человека, в ходе которого он обучается все более универсальным способам адаптации к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. Важнейшим методологическим принципам рекреации является принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности. Основной областью исследования теории рекреации является особая область жизнедеятельности людей – сфера досуга [42].

Рекреационная деятельность является одним из важнейших проявлений деятельности людей, необходимых для их нормальной жизни. Все время, расходуемое на деятельность людей делится на рабочее и внерабочее. Рабочее время используется на общественное производство средств производства и предметов потребления (материальных и духовных), а также для подготовки людей к общественно-производственной деятельности. Внерабочее время уходит на удовлетворение биологических потребностей, домашний труд и рекреационную деятельность [20].

Специалисты выделяют три крупные группы функций рекреационной деятельности:

- 1) медико-биологическая;

- 2) социально-воспитательная;
- 3) экономическая.

Каждой из этих групп соответствует определенная сфера деятельности людей, но непреодолимых границ между ними нет, поскольку многие из потребностей общества взаимосвязаны и взаимообусловлены. Сохранение и восстановление здоровья человека может быть рассмотрено в рамках медико-биологических функций рекреационной деятельности культурно-воспитательные функции включают воспитание гармонически развитой личности, а к экономической функции относятся воспроизводство трудовых ресурсов, увеличение занятости населения.

Рекреационную деятельность можно определить как деятельность человека в свободное время. Также ее можно определить и как деятельность в определенном пространстве. Между функцией деятельности и типом пространства имеется связь. Повышение роли культурно-социальной функции приводит к повышению роли познавательного туризма, созданию специфических рекреационных территорий, турбаз, культурно-исторических заповедников и национальных парков и др. [7].

Рекреационная система – это сложная, управляемая и, частично, самоуправляемая система, которая состоит из взаимосвязанных подсистем: отдыхающих людей, природных и культурных территориальных комплексов, технических систем, обслуживающего персонала и органа управления [16].

Можно выделить разные классификации рекреационной деятельности. В основе классификации лежит: цель путешествия, характер организации, правовой статус, продолжительность путешествия и пребывания в определенном месте рекреанта, сезонность, характер передвижения рекреанта, его возраст, активность занятий и т.д. Главные мотивы рекреационной деятельности определяются тремя основными направлениями, таблица 1:

- лечебная;
- оздоровительная и спортивная;
- познавательная.

Таблица 1 – Классификация рекреационной деятельности

По главному мотиву рекреации	По характеру использования рекреационных ресурсов
Лечебная	Климатолечебная (приморская, горная)
Оздоровительная и спортивная	Маршрутная, прогулочная, пляжная, охотничья
Познавательная	Культурно-историческая
По характеру организации	Регламентированная, самодеятельная
По возрастному признаку	Детская, взрослая, смешанная
По числу участников	Индивидуальная и групповая
По степени подвижности	Стационарная, кочевая

По мнению М.С. Оборина [32], рекреацию можно представить, как часть свободного времени, которая направлена на восстановление сил в специализированных комплексах. Основным отличием отдыха от рекреации является, то что рекреационная деятельность осуществляется на специализированных территориях, ориентированных именно на восстановление сил, чаще всего за пределами постоянного проживания. Рамки рекреации обширны: от бытовых до продолжительных активных видов.

Многочисленные определения рекреации специалисты объединяют в три основные группы:

- расширенное воспроизводство сил человека;
- интенсивно развивающийся сегмент индустрии досуга, который связан с участием населения в активном отдыхе;
- любая деятельность, которая направлена на восстановление сил человека, данная деятельность может осуществляться как на территории постоянного проживания человека, так и за ее пределами.

Рекреационную деятельность в зависимости от функциональной ориентации можно подразделить на:

- лечебно-оздоровительную;
- познавательную;
- спортивно-туристическую.

В.П. Зайцев утверждает, что к понятийному аппарату рекреации необходимо отнести:

1. Рекреационную систему, которая включает в себя: санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы и т.п.

2. Рекреационное районирование, в которое входит выделение специальных зон для активного отдыха.

3. Размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной [18].

В работе Ю.А. Джабуева были выделены основные функции рекреации:

1) удовлетворить основные биологические потребности человека в двигательной активности;

2) удовлетворить потребности в развлечении, получении удовольствия, наслаждения;

3) переключение с одного вида деятельности на другой;

4) активизация деятельности организма с помощью физических упражнений;

5) профилактика неблагоприятных воздействий;

6) восстановление сниженных или временно утраченных функций организма [15].

Понятие «Физическая рекреация» является базовым в теории и методике физического воспитания, оздоровительной физической культуре, педагогике здоровья и валеологии. «Физическая рекреация» – социально организованный процесс, который направлен на восстановление и поддержание физического и духовного потенциала личности. Положительный эффект рекреационной деятельности определяется степенью удовлетворения потребностей общества и личности в активном отдыхе и восстановлении работоспособности после физической, психической и умственной нагрузки, состоянием здоровья и наличием положительного социального опыта [17; 31].

В.А. Горовой отмечает, что физическая рекреация возникла в жизни и быту людей еще в эпоху Древней Греции, однако в то время не имела точного названия и термина. В процессе развития капитализма в Западной Европе возникла потребность в рекреационной деятельности. Увеличение потребности в

рекреационной деятельности в те времена можно объяснить следующими причинами:

- 1) необходимо было снизить неблагоприятные воздействия монотонного, напряженного труда в антисанитарных условиях;
- 2) поиск рычагов воздействия на народные массы;
- 3) контролирование деятельности и поведения людей.

В конце XVIII и начале XIX в.в. в Западной Европе постепенно стало выделяться физическое воспитание в качестве учебного предмета в школе, и вместе с этим начинают появляться рекреационные занятия физическими упражнениями в перерывах между занятиями или по окончании их. Вначале они носят «самодеятельный» характер, а потом принимают организованные формы [13].

Понятие рекреация означает использование средств активного отдыха с целью восстановления сил человека, израсходованных в процессе труда, учебы, тренировочных занятий или соревнований и приносящий удовлетворение от него. Также физическую рекреацию можно отнести к той сфере деятельности человека, в которой должны быть осведомлены и специалист, и каждый отдельный человек.

Формирование привычного уровня двигательной активности человека зависит как от благоприятных, так и неблагоприятных социальных факторов [45].

По мнению Е.В. Сальковой, в широком смысле физическая рекреация – любая форма двигательной активности, которая направлена на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Физическая рекреация является одной из форм общей рекреации. Физическая рекреация осуществляется посредством двигательной деятельности. Основным средством являются физические упражнения.

Физическая рекреация состоит из более двадцати целевых установок. К основным можно отнести: восстановление, отдых, переключение на другой вид деятельности, получение удовольствия от физических занятий, развлечение [12].

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 [2].

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 месту жительства, в местах массового отдыха и прочих 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 прочих 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. [31].

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 [17].

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.

Основным отличием физической рекреации от других видов физической культуры является отсутствие четкой целевой направленности и научной обоснованности рекомендаций по использованию средств, методов, форм рекреационных занятий, параметров нагрузки для удовлетворения индивидуальных потребностей человека в этом виде деятельности с учетом пола и возраста, физического развития, социального статуса занимающихся [11].

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

- 1) Биологический: рассматривает степень влияния физической рекреации на оптимальное состояние организма человека.
- 2) Социальный: изучает степень влияния интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
- 3) Психологический: рассматривает основные мотивы, которые лежат в основе занятий, а также психические новообразования, которые возникают у человека в результате этой деятельности.
- 4) Образовательно-воспитательный: изучает степень влияния занятий

физической рекреации на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии.

5) Культурно-аксиологические: рассматривает те культурные ценности, которые человек усваивает в процессе физической рекреационной деятельности, и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

б) Экономический: исследует процесс организации физической рекреации.

К.Н. Пружинин считает, что физическая рекреация как вид физической культуры вошла в жизнь студенческой молодежи в различных терминах и понятиях. К этим понятиям относятся: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых» и др. В ходе изучения сути понятия физическая рекреация авторы установили, что понятие физическая рекреация охватывает содержание всех указанных выше терминов. Не смотря на все это среди ученых и специалистов нет единого мнения о сути физической рекреации.

Занятия физической рекреации способствует удовлетворению у студенческой молодежи потребностей в двигательной активности, активном отдыхе, а также учит более рационально использовать свободное время. Данные занятия удовлетворяют групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно свободной формой двигательной активности, адекватной их субъективным возможностям, содействуя при этом нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Правильно организованный и рациональный активный отдых человека оказывает положительное влияние на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости её к различным нагрузкам [37].

Организация физкультурно-рекреационного направления в образовательном процессе включает в себя применение средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья.

Основными средствами организации физкультурно-рекреационного направления являются: туристические походы, экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха, оздоровительно-спортивных лагерях, строительных отрядах, во время учебной практики и т.д. [52].

Исходя из выше сказанного, совершенствование процесса управления рекреационной двигательной активностью, является одной из актуальных проблем исследования в теории и методике физической культуры. Решение данного вопроса позволит снизить уровень психологического напряжения в учебно-воспитательном процессе, улучшить личностные качества учащихся, повысить уровень морфофункциональных показателей, что естественно приведет к повышению уровня здоровья [29].

В.П. Зайцевым было предложено свое определение физической рекреации. Физическая рекреация – активный и пассивный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, научной, учебной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий удовольствие и удовлетворение от них, но с использованием средств физической культуры и ее форм, и методов занятий [19].

Физическая рекреация рассматривается как любая форма двигательной активности, направленная на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. В последнее время феномен физической рекреации исследуется как сложное социальное явление, создаётся теория физической рекреации (Выдрин В.М., Евстафьев Б.В., Рыжкин Ю.Е.). Выделяются признаки, составляющие содержание физической рекреации:

- 1) основывается на двигательной активности;
- 2) главными средствами физической рекреации являются физические упражнения;
- 3) занятия проходят в свободное или специальное выделенное время;
- 4) включают культурно-ценностные аспекты;

5) содержат интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты; оказывает оптимизирующее влияние на организм;

6) включают образовательно-воспитательные компоненты;

7) носят развлекательный характер;

8) имеют определённую научно-методическую базу.

Концепция физической рекреации предполагает органическую часть физической культурой, системообразующим фактором которой является конечный результат, который можно определить как создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. Основной акцент делается на биологической стороне рекреации – воздействие на организм человека [41].

Физическую рекреацию, по мнению Е.Ю. Мукиной, можно представить, как осознанную, направляемую волевыми усилиями двигательную активность, нацеленную на преобразование природной, общественной и своей физической, психической, социальной сущности.

В качестве объекта физической рекреации можно выделить конкретный вид, а в качестве предмета: психофизиологическое состояние и все то, что определяет его социальное существование.

Физическая рекреация включает в себя несколько составляющих ее групп действий: двигательной, интеллектуальной, сенсорной и эмоционально-волевой. Мотив дает ориентир деятельности индивида и заставляет его поступать определенным образом. Направленность личности становится результатом имеющихся устойчиво доминирующих мотивов [28].

И.В. Чернышева утверждает, что физическая рекреация представляет собой большой теоретический и практический интерес. Влияние физической рекреации заключается в психофизиологических изменениях организма человека при переключении его на активные виды деятельности. Быстрое распространение и любовь к данному виду деятельности, можно объяснить рядом причин: полной свободой выбора, содержания и продолжительности занятий, времени и места их проведения. Свободная организация форм занятий

способствует решению преимущественно оздоровительных задач, помогает рационально использовать свободное время, повышает работоспособность, помогает бороться с неблагоприятными условиями учебной и трудовой деятельности. Свободное владение различными формами и средствами физической рекреации воспитывает у молодежи желание регулярно заниматься физическими упражнениями [46].

Физкультурно-рекреационная деятельность – это процесс организации двигательной активности по собственной инициативе, доступный и добровольно осуществляемый, который характеризуется:

1. Отсутствие жесткой нормативной регламентации.
2. Самостоятельность выбора форм и способов.
3. Не требует создание особых пространственно-временных условий ее осуществления [23].

М.Ю. Бардина выделяет следующие характерные признаки физической рекреации:

1. Двигательная активность.
2. В качестве главных средств используются физические упражнения.
3. Осуществляется в свободное или специально выделенное время.
4. Включает культурно-ценностные аспекты.
5. Содержит интеллектуальные и эмоциональные компоненты.
6. Осуществляется на добровольных началах.
7. Оказывает оптимизирующее влияние на организм [54].

По мнению Ю.Е. Рыжкина, физическая рекреация это всего лишь термин, сущность и содержание которого определяется в ходе деятельности человека. Так как физическая рекреация есть лишь один из видов физической культурой и общей рекреации, то и ее содержание раскрывается в ходе деятельности человека. Однако для обозначения процесса физической рекреации во внешнем мире вполне правомерно употребление термина физкультурно-рекреационная деятельность.

В ходе проведения анализа существующих определений понятия

физическая рекреация, автором были сделаны следующие выводы:

1. Термин «Физическая рекреация» возникает, когда идет речь об анализе лишь определенного элемента общей рекреации, для обозначения которого используется термин.

2. Систему физической рекреации можно представить, как постоянно развивающуюся систему, которая постоянно пополняется новыми теоретическими знаниями, а также практическими знаниями. В ходе получения практического опыта происходит разрушение сложившихся стереотипов.

3. Процесс занятий физкультурно-рекреационной деятельности не является профессиональным трудом. В ходе этой деятельности создаются материальные ценности в виде физического здоровья человека, также данная деятельность не направлена на профессиональную подготовку, приобретение двигательных навыков и повышения уровня физической подготовки [38].

1.2 Организация и проведение рекреационных занятий и мероприятий в тренировочном процессе

По мнению Р.Х. Митриченко и других специалистов к основной цели процесса физической рекреации можно отнести: восстановление умственной и физической работоспособности в ходе учебно-тренировочного процесса, а также оптимизация функционального состояния организма. Таким образом, это и определяет суть физической рекреации и выделяет ее из других видов физической культуры. Специалисты подчеркивают, что цель физической рекреации ни в коем случае не заменяет цели процесса физического воспитания, а только лишь дополняет ее [27].

В ходе организации процесса физической рекреации специалисты выделяют необходимость решения следующих задач:

1. Формирование знаний и практических основ научно-биологических знаний о восстановлении физической и умственной работоспособности, в ходе занятий физическими упражнениями.

2. Формирование мотивационно-ценностных отношений к физической культуре, формирование установок на здоровый образ жизни, а также формирование потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Обучение системе практических умений и навыков, которые обеспечивают оптимизацию функционального состояния, способствуют сохранению и укреплению здоровья, а также развитию и совершенствованию психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре.

4. Обеспечение процесса восстановления физической и умственной работоспособности в конце каждой недели обучения.

5. Обучение использованию полученного опыта физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [35].

По мнению большинства специалистов, к основным средствам физической рекреации можно отнести: естественные факторы природы, двигательные режимы, массаж, трудотерапия и механотерапия и т.д. Часто специалисты в сфере физической культуры и спорта среди средств физической рекреации отводят ведущее место одному или нескольким видам двигательной активности: атлетическая гимнастика, гимнастика, подвижные и спортивные игры, туризм и т.д. Однако до настоящего времени у ученых и практиков нет единой классификации или систематизации этих средств физической рекреации применительно к учебно-тренировочному процессу, в основе которой были бы положены сущностные характеристики физической рекреации, её цель и задачи [26].

Проведение анализа средств и форм физической культуры, которые обеспечивают эффективное восстановление сил и здоровья рекреантов, позволило сделать следующий вывод: эффективными восстановительными возможностями обладают следующие средства и формы физической и двигательной активности рекреантов:

- 1) аэробика;
- 2) плавание;
- 3) прогулочная ходьба и бег в аэробном и смешанном режиме;
- 4) подвижные игры и эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам;
- 5) познотонические упражнения;
- 6) закаливающие процедуры;
- 7) упражнения тай-цзы.

К наиболее популярным средствам физической культуры, которые имеют рекреационную направленность, специалисты относят: плавание, аэробика и атлетическая гимнастика [9].

По мнению Д.А. Анеса, занятия физической рекреацией способствует удовлетворению у студентов потребностей, интересов и мотивов в эмоциональном, активном и двигательном отдыхе. Этому способствуют организованные занятия, как в индивидуальной, так и в групповой форме. Занятия должны быть адекватны возможностям организма и при этом содействовать нормальному функционированию организма путем создания оптимального физического состояния. Организация активного отдыха у студентов способствует положительному влиянию на уровень интеллекта, благодаря увеличению работоспособности нервной системы и устойчивости к различным нагрузкам [1].

Организация физкультурно-рекреационного направления в учебно-тренировочном процессе является важной и неотъемлемой частью сохранения здоровья. Его организация предусматривает использование средств физической культуры при коллективной организации отдыха, культурного досуга в выходные дни, в период каникул в целях восстановления и укрепления здоровья. Основными средствами этого направления являются: экскурсии, подвижные игры, спортивные мероприятия, которые могут быть организованы на базе студенческих общежитий, в домах отдыха и т.д. [34].

Ю.А. Джаубаевым выявлены организационно-педагогические условия

развития рекреационной среды:

- выявление и актуализацию развития социально-значимых личностных качеств рекреанта в рекреационной среде;
- разработка и реализация модели и рекреационных технологий в профессиональной подготовке;
- программно-методическое обеспечение процесса физической рекреации;
- поиск адекватных педагогических методов, приемов и форм организации занятий, направленных на развитие социокультурной компетенции;
- создание благоприятного эмоционального и психологического климата на занятиях;
- диагностику и коррекцию уровня сформированности социокультурной компетенции рекреанта [15].

В.А. Горовой утверждает, что неоднозначность толкования термина физическая рекреация, многоаспектность его понятийного наполнения дали нам основание для выделения основных категорий физической рекреации. Ведущей категорией физической рекреации определена двигательная активность.

Одним из исследовательских направлений физической рекреации является рассмотрение в структуре свободного времени, которое может обеспечить рекреантам как активный отдых, так и повышение работоспособности (Д.Р. Таубер, 2003; Г.Ф. Шитикова, 1986). В то же время результаты проведенного исследования (n = 957), направленного на получение информации о рациональном использовании свободного времени молодёжью, позволили сделать следующие выводы:

- 1) занимается физкультурно-спортивной деятельностью более 2 раз в неделю небольшая часть молодёжи (19% девушек и 29,2% юношей);
- 2) уделяют физкультурно-спортивной деятельности в течение недели более 8 часов только 4,5% девушек и 15,1% юношей;
- 3) организация физкультурно-рекреационной работы должна строиться на основе учета потребностей молодежи, среди которых ведущими являются коррекция фигуры, улучшение самочувствия, повышение работоспособности и

получение зачета;

4) организация рекреационной деятельности требует разработки ее методических основ [11; 14].

Основой физической рекреации молодёжи являются:

1) немедикаментозные средства оздоровления – физические упражнения, двигательные режимы, массаж, трудотерапия;

2) естественные силы природы – солнечные и воздушные ванны, аэротерапия;

3) формы валеологических и рекреационных занятий [43].

М.Ю. Бардина основными целями занятиями физической рекреации студентов в ходе обучения в вузе являются: восстановление их умственной и физической работоспособности в ходе учебного процесса, а также оптимизация функционального состояния организма. Необходимо подчеркнуть, что цель физической рекреации студентов не подменяет цели их физического воспитания, а дополняет ее [5].

Р.В. Бальба разработал программу по физической рекреации, учитывающую специфику образовательного процесса в вузах. Программа включает: средства физической рекреации, профилактики, способствующие формированию устойчивости организма и психики к стрессам и повышению психологической резистентности. В качестве средств физической рекреации используется: бег, плавание, пешеходные прогулки, подвижные и спортивные игры, туризм, аэробика, спортивные единоборства. Организационно-управленческие и методические основы реализации рекреационной деятельности регламентируют способы построения микро- и макроциклов жизнедеятельности человека, количество регулярных занятий физической рекреацией, способы контроля, коррекции, оказания помощи и поддержки. Особое внимание должно быть уделено организации самостоятельных занятий рекреацией [4].

Как утверждает В.В. Дорошенко, в процессе организации физкультурно-рекреационной деятельности необходимо уточнить потенциальные возможности

рекреационной среды и рекреационных предпочтений рекреантов. Автором было установлено, что физкультурно-рекреационную деятельность можно охарактеризовать следующими признаками:

– микроуровень – рекреационная деятельность основана на одном уровне (например, развлечения и домашний досуг;

– макроуровень – рекреационная деятельность сконцентрирована вокруг всех уровней;

– мезоуровень – рекреационная деятельность сконцентрирована вокруг нескольких уровней в различных конфигурациях (например, развлечения, городские и загородные прогулки, экскурсии) [16].

По мнению В.Н. Яковлевой, наибольшей популярностью у студенческой молодежи пользуется физическая рекреация. Как вид физической культуры физическая рекреация среди студентов популярна в следующих формах: «массовая физическая культура», «оздоровительная», «массовый спорт», «активный отдых».

Процесс физической рекреации молодёжи можно рассмотреть, как процесс использования физических упражнений и других видов двигательной активности, которые вызывают физические утомления, процесс получения наслаждения от физкультурной деятельности.

Таким образом, процесс занятий физической рекреацией позволяет удовлетворять потребности в двигательной активности, интересы мотивы студенческой молодежи в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Данный процесс удовлетворяет групповые и индивидуальные потребности молодежи в нерегламентированной, относительно-свободной двигательной активности [45].

По мнению В.П. Зайцева, к основным положениям физической рекреации относятся:

1. Выстраивание комплексной программы процесса физической рекреации, направленную на формирование, укрепление и сохранение здоровья, при этом необходимо учитывать пол, возраст и уровень физической

подготовленности рекреантов.

2. Разработка и внедрение в образовательный и тренировочный процесс валеологических и рекреационных мероприятий, которые будут направлены на восстановление здоровья молодёжи, их социального и профессионального положения.

3. Организация совместной творческой деятельности между преподавателями и обучающимися, работниками медицинского персонала, а также администрации образовательного учреждения.

4. При организации физкультурно-рекреативной деятельности использовать современные методы здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

В ходе процесса организации и непосредственно самих занятий физической рекреацией необходимо учитывать:

1) оптимальное время начала занятий, а также учитывать, что занятия должны проводиться непрерывно;

2) использовать комплексный и поэтапный подход, который будет адекватен физическому состоянию и уровню подготовленности рекреантов;

3) учитывать непрерывность связи и единства валеологических, рекреационных и реабилитационных мероприятий с вторичной профилактикой заболеваний;

4) рекреационные мероприятия имеют социальную направленность;

5) в ходе занятий необходимо проведение методов врачебного контроля и самоконтроля;

6) к основным средствам физической рекреации можно отнести: медикаментозная коррекция, физические упражнения, двигательные режимы, естественные факторы природы, массаж, механотерапия, трудотерапия. Но при этом все же основным средством физической рекреации принято считать физические упражнения и двигательные режимы;

7) при назначении форм занятий физическими упражнениями следует выделять основные формы: утреннюю гигиеническую гимнастику,

дозированную лечебную ходьбу, терренкур, тренировочную ходьбу по ступенькам лестницы, оздоровительный бег, дозированное плавание, греблю, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, прогулки, экскурсии;

8) указанные формы организации занятий необходимо проводить индивидуальным, малогрупповым (4-6 чел.) и групповым (12-15 чел.) методами [52].

Соблюдение данных принципов в ходе организации процесса физической рекреации немыслимо без использования основных средств физической рекреации:

1. Педагогические: к данной группе средств можно отнести грамотное и оптимальное планирование и построение процесса занятий физическими упражнениями, также к данной группе средств можно отнести соблюдение режима.

2. Психологические: к данной группе средств относятся проведение лечебно-профилактических мероприятий.

3. Естественные: данная группа средств представлена: соблюдением правил рационального питания, полноценного сна, активного отдыха, соблюдение суточных, недельных, месячных, сезонных и годовых циклов (биоритмология) [20].

По мнению Ю.Е. Рыжкина, основным признаком физической рекреации, который определяет ее сущность, является: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самодеятельной основе. Это три важнейших признака рекреации, без них она теряет свое значение. Другие же ее признаки: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные – рассматриваются как производные, сопутствующие [39].

1.3 Особенности планирования предсезонной подготовки хоккейных команд первенства ВХЛ

Особенности спортивного календаря в хоккее во многом обуславливают построение макроцикла в течение года. В макроцикле подготовки хоккеистов выделяют три периода – подготовительный, соревновательный и переходный.

В подготовительном периоде заключается прочная функциональная база для успешной подготовки к основным соревнованиям и участия в них, обеспечивается становление различных сторон подготовленности. Этот период делится на два этапа: общеподготовительный и специально подготовительный.

Основные задачи физической подготовки на общеподготовительном этапе:

1. Создание предпосылок к становлению спортивной формы.
2. Повышение общей физической и функциональной подготовки.
3. Развитие двигательных качеств и навыков.

Этап включает в себя два мезоцикла: а) втягивающий и б) базовый общеподготовительный развивающий.

На этом периоде предсезонной подготовки планирование тренировки ведется с учетом модели игровой нагрузки в хоккейном матче, которая включает:

- предельно интенсивную работу на площадке в течении 40-60 секунд;
- двухминутного отдыха и последующих отрезков интенсивной работы по 5-7 раз за один период игры (пульс – до 200-220 уд/мин);
- перерыва между периодами 2 раза по 15 минут [51].

Тренировочные занятия должны строиться, учитывая эти особенности, особенно в конечной стадии предсезонной подготовки.

Втягивающий мезоцикл состоит из двух 4-6-дневных микроциклов. Его продолжительность, структура и содержание во многом будут определяться возрастом спортсменов и состоянием команды на данный момент, продолжительностью подготовительного периода, календарем соревнований.

В ходе втягивающего мезоцикла осуществляется постепенное наращивание тренировочных нагрузок, что обеспечивает вработываемость

организма хоккеистов за счет значительного роста объема и незначительного увеличения интенсивности. Применяются тренировочные нагрузки неспецифического характера, преимущественно аэробной направленности. В данном мезоцикле используют широкий круг различных средств, направленных на укрепление двигательного аппарата и всестороннее развитие различных органов и систем [53].

Основное внимание уделяют развитию общей выносливости (повышению аэробных способностей), общей силы и гибкости.

Базовый общеподготовительный развивающий мезоцикл характерен дальнейшим ростом и объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Его структура и содержание приобретают более выраженный специфический характер за счет включения специализированных режимов работы, средств, методов и форм тренировочной деятельности, таблица 2.

Построение микроциклов в нем несколько отличается от ранее рассмотренного как по структуре, так и по содержанию.

В подготовке хоккеистов на общеподготовительном этапе наибольший объем занимают однонаправленные занятия, так как позволяют более глубоко воздействовать на отдельное двигательное качество.

Тренировочная нагрузка в общеподготовительных микроциклах достигает больших величин за счет как объема, так и интенсивности.

На специально подготовительном этапе осуществляется становление спортивной формы. Его основная задача – повышение уровня специальной физической подготовленности [49].

На этом этапе в органическом единстве со специальной физической подготовкой главное внимание уделяется технико-тактической подготовке, таблица 3.

Занятия в безледовых условиях (в зале, манеже, на стадионе) более специализированны, невелики по объему, но достаточно интенсивны, преимущественно комплексного воздействия. Проводят их с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости в режимах,

адекватных соревновательной деятельности, с применением круговой и поточной форм организации.

Таблица 2 – Направленность и содержание общеподготовительного микроцикла подготовки квалифицированных хоккеистов

Дни микроцикла, занятия		1	2	3	4	5	6
Утреннее	Направленность	Развитие общей вынослив.	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив
	Средства	Равномер. бег, ОРУ	Равномер бег, ОРУ	Равномер бег, ОРУ	Равномер бег, ОРУ	Равномер бег, ОРУ	Равномер бег, ОРУ
Дневное	Направленность	Развитие скор-сил качеств	Развитие силы	Развитие силовой выносл.	Развитие силы	Развитие скор.-сил качеств	Силовая вынослив ость
	Средства	Упр. со штангой, грифом, блинами	Упр. со штангой, грифом, блинами	Упр. со штангой, грифом, блинами	Упр. со штангой, грифом, блинами	Упр. со штангой, грифом, блинами	Упр. со штангой, грифом, блинами
Вечернее	Направленность	Развитие общ. вынослив ости	Развитие общ. вынослив ости	Развитие скор.-сил. качеств, общ. вын.	Развитие скор.-сил. качеств, общ.вын..	Развитие общей вынослив ости	Развитие общей вынослив ости
	Средства	Равномерный бег по пересечен местности	Фартлек	Упр-ия на лестнице, кросс	Упр-ия на лестнице, фартлек	Футбол	Футбол

Величина тренировочной нагрузки на отдельных занятиях и в тренировочном дне возрастает за счет значительного повышения интенсивности, хотя средний показатель объема несколько снижается. Нагрузки преимущественно специфического характера, аэробно-анаэробной направленности. Заметно снижаются аэробные нагрузки и увеличиваются анаэробно-алактатные и аэробно-анаэробные [51].

Таблица 3 – Направленность и содержание специально-подготовительного микроцикла подготовки квалифицированных хоккеистов

Дни микроцикла, занятия		1	2	3	4	5	6
Утреннее	Направленность	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив	Развитие общей вынослив
	Средства	Равномерный бег, футбол	Равномерный бег, ОРУ	Равномерный бег, ОРУ	Равномерный бег, ОРУ	Равномерный бег, ОРУ	Равномерный бег, ОРУ
Дневное	Направленность	Скор.-силовое совершен ТТД	Развитие скоростной выносливости	Скор.-силовое совершен ТТД	Развитие скоростной выносливости	Скор.-силовое совершен ТТД	Скор.-силовое совершен ТТД
	Средства	Игровые упр. на льду, утяжелен. жилеты	Бег по л/а дорожке, 100, 200, 300, 400 м	Игровые упр. на льду, утяжелен. жилеты	Бег по л/а дорожке, 100, 200, 300, 400 м	Игровые упр. на льду, утяжелен. жилеты	Игровые упр. на льду, утяжелен. жилеты
Вечернее	Направленность	Совершенствование ТТД	Совершенствование ТТД	Совершенствование ТТД	Совершенствование ТТД	Совершенствование ТТД	
	Средства	Игровые упр-ия на льду	Игровые упр-ия на льду	Игровые упр-ия на льду	Игровые упр-ия на льду	Товарищеская игра	Игровые упр-ия на льду

В занятиях на льду большое внимание уделяют повышению скоростных качеств и скоростной и общей выносливости.

Заключает специально-подготовительный этап предсоревновательный мезоцикл продолжительностью в две-три недели.

По структуре и содержанию предсоревновательный мезоцикл адекватен соревновательным и согласуется с календарем официальных соревнований. В рамках этого цикла продолжается работа по повышению специальной физической подготовленности. Значительно сокращается объем тренировочной работы во внеледовых условиях (остаются лишь утренние занятия).

Величина нагрузки (и объем и интенсивность) заметно снижается к концу мезоцикла.

Соревновательный (основной) период во многом определяется календарем официальных соревнований.

Соревновательный период включает в себя один-три соревновательных и до двух промежуточных этапов. Основная задача данного периода – стабилизация спортивной формы, выражающаяся в сохранении и дальнейшем повышении доступного уровня специальной подготовленности и возможно полной ее реализации в соревнованиях [48].

Построение тренировочного процесса на соревновательных этапах целесообразно осуществлять по межигровым циклам. В современном хоккее практикуются различные по продолжительности межигровые циклы: от одного до четырех и более дней.

Модель соревновательного сезона позволяет определить цикличность проведения матчей сезона и на этой основе проводятся контрольно-тренировочные матчи, турниры с другими командами. Если нет возможности получить спарринг-партнера согласно плану подготовки, то проводят тренировки, включая двухсторонние игры, разделив свою команду на две (обязательно равных составов). Игры проводятся по точному режиму официальных встреч (разминка, создание определенной мотивации у победителей, освобождение на следующий день от части нелюбимых нагрузок). Обязательным условием проведения таких игр является приглашение судей, обслуживающих матчи в регулярном чемпионате.

Проведение тренировок в предсезонной подготовке, в той ее части где моделируется игровая нагрузка, предусматривает, что объем и интенсивность нагрузки должны быть в среднем выше, чем в игре. Это обуславливается тем, что ни в одной, самой сложной тренировке, невозможно создать тот высокий психологический фон, который повышает расход энергии в игре [53].

2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики;
- контрольные испытания;
- методы функционального исследования.

Анализ научно-методической литературы.

В целях изучения современного состояния исследуемого вопроса и обобщение имеющихся данных был предпринят теоретический анализ специальных литературных источников, посвященных проблеме. Тем самым была сформирована теоретическая база исследования. Этот метод применялся нами для выявления теоретических аспектов организации физической рекреации. В результате его проведения нами были установлены основные особенности организации процесса физической рекреации, раскрыты понятия и сущность физической рекреации.

Анкетирование.

Это наиболее распространенный метод сбора информации, который предусматривает письменное обращение исследователя к определенной совокупности людей с вопросами, содержание которых представляет изучаемую проблему на уровне эмпирических индикаторов, их регистрацию и статистическую обработку полученных ответов, а также теоретическую интерпретацию.

Анкетирование – это метод получения информации путем письменных ответов* респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты.

Анкетирование использовалось для выявления ведущих средств рекреации у хоккеистов. В анкетировании приняли участие хоккеисты экспериментальной группы. Анкета состояла из 7 вопросов (приложение А).

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, активную роль в котором должно играть проверяемое нововведение. Основным мотивом педагогического эксперимента является введение усовершенствований, повышающих качество тренировочного процесса.

В нашем исследовании был использован прямой сравнительный педагогический эксперимент, проводимый в уравниваемых условиях.

Нами разработана программа рекреации хоккеистов команды первенства ВХЛ, состоящей из трёх блоков повышения работоспособности:

- образовательно-оздоровительный блок;
- спортивно-массовый;
- индивидуально-самостоятельный.

Метод математической статистики.

Экспериментальный материал, полученный в ходе исследования, был обработан методом стандартной математической статистики. Математическая обработка заключалась в вычислении средних арифметических, среднеквадратических отклонений, ошибок средних арифметических. Достоверность различий выборочных средних определялась с помощью t-критерия Стьюдента.

а) Средняя арифметическая:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_{i,2}}{n} \quad (1)$$

где \bar{X} – средняя арифметическая,

Σ – знак суммирования;

χ – отдельные значения;

n – число испытуемых.

Средняя арифметическая величина позволяет сравнивать и оценивать группы изучаемых явлений в целом.

б) Среднее квадратичное отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum \chi - \bar{X}^2}{n-1}} \quad (2)$$

в) Стандартное отклонение средне – арифметической:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}} = \frac{\sum \chi - \bar{X}}{\sqrt{n}} \quad (3)$$

г) Показатель достоверности различий Стьюдента

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (4)$$

где m_1 и m_2 – соответственно исходные и конечные ошибки средне-арифметической.

Далее достоверность различий определялись по распределению Стьюдента (P), которое показывает вероятность разницы между \bar{X}_1 и \bar{X}_2 .

1. $t =$ от 0,0 до 2,25 – нет достоверности различий по таблице Стьюдента ($P > 0,05$);

2. $t =$ от 2,26 до 3,25 – это значит, что есть достоверности различий по степени ($P < 0,05$);

3. $t =$ от 3,26 до 4,77 – достоверность средней степени ($P < 0,01$);

4. $t =$ от 4,78 и $>$ – достоверность очень высокая ($P < 0,001$).

t – критерий Стьюдента дает представление о том, насколько характеристики достоверно различны, т.е. установить статистически реальную значимость между ними.

Контрольные испытания.

Одним из этапов исследования было определение уровня развития физических качеств. Для определения уровня развития ряда физических качеств использовались стандартные тесты, проводимые по общепринятой методике.

Для оценки скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами – предназначен для определения «взрывной силы». Тест выполняется из положения стоя, выпрыгиванием двумя ногами одновременно с приземлением на две ноги. Результат определяется от линии старта до точки касания пяток испытуемого.

Для оценки быстроты:

Челночный бег (3x10м) – определяет развитие координационных и скоростных способностей. Испытуемый по команде «На старт!» встает в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны набивного мяча, находящегося на этой черте (или другого предмета). По команде «Марш!», с максимальной скоростью пробегает 10м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, возвращается назад, снова обегает мяч, бежит третий раз 10м и финиширует. Критерием этих показателей служит минимальное время.

Для оценки силы:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Испытуемый принимает упор лёжа, ладони рук вперед на ширине плеч. При сгибании и разгибании рук локти максимально приблизить к туловищу (в сторону не отводить), отводя их назад, не касаясь грудью (и другими частями тела) пола; голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Критерием этих показателей служит максимальное число отжиманий.

Для оценки выносливости:

6-минутный бег. Бег проводится на стадионе (круг 400 м). Испытуемый через 6 мин останавливается, где бы он не находился. Результат – расстояние, которое пробежал за 6 мин: число кругов плюс расстояние начатого последнего круга. Критерием служит максимальное количество пройденных метров.

Методы функционального исследования.

Проба PWC170 с помощью степ-теста.

При пробе степ-тест PWC₁₇₀. высота ступеньки (в метрах) подбирается так, чтобы нога испытуемого, поставленная на ступеньку, образовала прямой угол между туловищем и бедром, бедром и голенью.

Испытуемому предлагается выполнить две нагрузки умеренной интенсивности: восхождение на ступеньки разной высоты - от 20 до 50 см. Каждая нагрузка выполняется по 5 минут с определенной частотой восхождений на ступеньку (например, 30 раз в минуту) с 3-минутным интервалом отдыха и без предварительной разминки.

У испытуемого, в состоянии относительного покоя и в положении сидя, определяется для контроля исходная ЧСС, затем он в течение 5-ти минут выполняет первую нагрузку. В последние 30 секунд работы с помощью электрокардиографа, или за 10-15 секунд сразу после нагрузки, пальпаторно подсчитывается ЧСС1. После отдыха выполняется вторая, более высокая, нагрузка, и аналогичным путем подсчитывается ЧСС2. Величины ЧСС должны определяться как можно точнее.

Показатель работоспособности рассчитывается формуле:

$$PWC\ 170 = W1 + (W2 - W1) \cdot (170 - ЧСС1) \cdot (ЧСС2 - ЧСС1)$$

Мощность первой (W1) и второй (W2) нагрузки при восхождении на ступеньки определяется по формуле:

$$W = P \cdot H \cdot T \cdot 1.3,$$

где W - мощность работы, кг.м/мин;

P - масса испытуемого, кг;

H - высота ступеньки, м;

T - число подъемов (восхождений на ступеньку) в минуту;

1.3 - расчетный коэффициент.

Гарвардский степ-тест.

Характеризует функциональные возможности сердечно-сосудистой системы.

Для проведения данного теста потребуется: секундомер, специальная степ-скамья с высотой (м)=50см и метроном, который отсчитывает ритм ударов 120 в минуту.

Подъем на ступеньку в течении 5 минут с частотой 30/мин. ЧСС определяется после завершения теста в первые 30 секунд на 2, 3, 4-й минутах.

Индекс вычисляется по формуле.

Проба Руфье.

При пробе степ-тест PWC170. высота ступеньки (в метрах) подбирается так, чтобы нога испытуемого, поставленная на ступеньку, образовала прямой угол между туловищем и бедром, бедром и голенью.

Испытуемому предлагается выполнить две нагрузки умеренной интенсивности: восхождение на ступеньки разной высоты - от 20 до 50 см. Каждая нагрузка выполняется по 5 минут с определенной частотой восхождений на ступеньку (например, 30 раз в минуту) с 3-минутным интервалом отдыха и без предварительной разминки.

У испытуемого, в состоянии относительного покоя и в положении сидя, определяется для контроля исходная ЧСС, затем он в течение 5-ти минут выполняет первую нагрузку. В последние 30 секунд работы с помощью электрокардиографа, или за 10-15 секунд сразу после нагрузки, пальпаторно подсчитывается ЧСС1. После отдыха выполняется вторая, более высокая, нагрузка, и аналогичным путем подсчитывается ЧСС2. Величины ЧСС должны определяться как можно точнее. Рассчитывается все по формуле PWC170.

Ледовый тест 5x54.

Данный тест определяет специальную работоспособность, является надстройкой и характеризует возможности конкретных мышечных групп хоккеиста обеспечить движение на коньках с ускорениями и торможениями.

Тест проводится на стандартной хоккейной ледовой площадке длиной 60 м. Допускается проведение ледового теста через 40-60 минут после теста PWC170. Для получения корректных данных оптимально накануне предоставить спортсменам день отдыха или исключить в предшествующий день острые или объемные физические нагрузки. На скамейке запасных должно быть оборудовано место для взятия образцов капиллярной крови. Процедуру забора крови осуществляет лаборант с обязательным использованием разовых принадлежностей. Кровь берется из безымянного пальца или мочки уха после их предварительной обработки спиртом.

Тест проводится после мягкой ледовой разминки с включением упражнений на гибкость. В ходе тестирования хоккеисты пробегают пять раз в хоккейной коробке, тормозя к линии ворот до полной остановки и касаясь борта клюшкой в вытянутой руке. Для профилактики неправильного выполнения теста следует обозначить два прохода шириной 1,5-2 метра – слева и справа от площади каждого ворот. Старт осуществляется с линии ворот в обозначенном проходе. Упражнение выполняется в парах, подобранных тренером. В пару целесообразно подбирать примерно одинаковых по уровню специальной работоспособности хоккеистов. Наиболее точные данные теста получаются при его выполнении с максимальной интенсивностью в соревновательном режиме. Для этого следует обеспечить хороший уровень мотивации спортсменов. Старт и контроль времени выполнения теста по секундомеру осуществляет тренерский состав.

Сразу по завершении работы оба участника направляются на скамейку запасных, где находится врач (массажист), фиксирующий в протоколе результаты теста и ведущий по секундомеру отсчет времени от момента его окончания прибывшими спортсменами. По истечении 2 минут после окончания теста сначала у одного, а потом у другого хоккеиста берется проба крови. Через 5 минут после завершения теста процедура взятия крови повторяется и дается старт следующей паре.

Все образцы крови помечаются номерами в соответствии с протоколом

теста, например 1/1, 1/2, где цифра перед дробью означает порядковый номер спортсмена в протоколе, а после нее – номер образца крови этого спортсмена в порядке взятия.

Определение содержания молочной кислоты (лактата) в крови проводят ферментативным методом, как традиционным способом ("пробирка"), так и с использованием тест-полосок ("сухая химия") для количественного определения уровня лактата в пределах от 0,8 до 22 ммол/л.

Полученные результаты теста из протокола вносятся в компьютер где математически обрабатываются и интерпретируются с использованием специального программного обеспечения.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в г. Красноярск на базе команды первенства ВХЛ состояло из нескольких этапов:

1 этап – сбор и анализ литературных источников по теме исследования. В ходе этого этапа работы нами было собрано и проанализировано 54 литературных источников, исследованы теоретические аспекты физической рекреации. В ходе проведения анализа литературных источников нами были проанализированы следующие вопросы: «Основные понятия и сущность физической рекреации», «Организация и проведение рекреационных занятий и мероприятий», «Особенности планирования предсезонной подготовки хоккейных команд первенства ВХЛ».

2 этап – проведение анкетирования, направленное на выявление особенностей проведения свободного времени у хоккеистов и способов организации активного отдыха, а также выявления особенностей организации процесса занятий физической культурой и спортом.

В анкетировании приняли участие 20 хоккеистов команды первенства ВХЛ. Возраст респондентов составил от 18 до 25 лет.

3 этап – организация и проведение экспериментальной работы, которая заключалась во внедрении разработанной нами программы рекреации посредством интегративных форм физического воспитания. Педагогический эксперимент проходил в течение сезона 2020-2021 г. Планирование занятий осуществлялось в рамках тренировочного процесса.

По результатам предварительного тестирования были отобраны контрольная и экспериментальная группы. Каждая группа состояла из 10 человек в возрасте 18-25 лет. В качестве контрольной группы были хоккеисты той же команды первенства ВХЛ.

В дальнейшем контрольная группа свободное время проводила самостоятельно, программа указана в таблице 4, а экспериментальная группа занималась по экспериментальной программе физической рекреации.

В итоге с помощью тестов были выявлены изменения показателей у хоккеистов экспериментальной группы. Эффективность воздействия экспериментальной программы определялась по динамике физических и функциональных показателей.

4 этап – проводился анализ и обобщение полученного научного материала по результатам проведенной экспериментальной работы, осуществлялось оформление работы.

3 Результаты и анализ исследования

3.1 Анкетирование и разработка программы рекреации хоккеистов

Процесс физической рекреации хоккеистов можно рассмотреть, как процесс использования физических упражнений и других видов двигательной активности, которые вызывают физические утомления, процесс получения наслаждения от физкультурной деятельности.

Таким образом, процесс занятий физической рекреацией позволяет удовлетворять потребности в двигательной активности, интересы мотивы хоккеистов в эмоциональном активном отдыхе, рациональном использовании свободного времени. Данный процесс удовлетворяет групповые индивидуальные потребности в не регламентированной, относительно свободной двигательной активности.

С целью выявления особенностей проведения свободного времени между тренировочными циклами у хоккеистов и способов организации активного отдыха, а также выявления особенностей организации процесса занятий физической культурой и спортом нами было проведено анкетирование.

Выбор самостоятельных занятий по физической культуре среди респондентов выглядит следующим образом: 20% респондентов посещают футбол, 20% респондентов занимаются общей физической подготовкой, 10% респондентов бегают кроссы, 10% занимаются баскетболом. Также 10% респондентов посещают занятия атлетической гимнастики. 10% респондентов предпочитают посещать занятия плаванием. По 10% респондентов посещают занятия: волейбол, настольный теннис и единоборства. 10% респондентов посещают занятия спортивным туризмом, рисунок 1.



Рисунок 1 – Самостоятельные занятия физической культурой хоккеистов

Организовывать свой активный досуг в летнее время респонденты предпочитают, используя следующие средства: 30% – велопрогулка, 20% – катание на роликах, 20% респондентов предпочитают туристические походы. 20% купание и 10% – спортивные и подвижные игры, рисунок 2.



Рисунок 2 – Активный досуг хоккеистов в летнее время

Выявляя предпочтения активного досуга хоккеистов в зимнее время, нами

было установлено, что они предпочитают: 30% респондентов – катание на горных лыжах и сноуборде, 20% респондентов предпочитают в зимнее время сходить в бассейн, 20% респондентов предпочли бы поход на лыжах. 20% – катание на плюшках и 10% спортивные и подвижные игры в зале, рисунок 3.



Рисунок 3 – Активный досуг хоккеистов в зимнее время

Какие дополнительно формы организации физической рекреацией допускают в отношении себя хоккеисты: большинство респондентов отметили следующие варианты ответов, рисунок 4:

- туристические походы 20%;
- экскурсии 10%;
- спортивные праздники и мероприятия 10%;
- организация занятий спортивными и подвижными играми на свежем воздухе, так считают 60% респондентов.



Рисунок 4 – Дополнительные формы физической рекреации хоккеистов

Основными средствами мотивации к занятиям физической культурой, по мнению большинства респондентов – 40% является здоровье, по мнению 30% респондентов атлетическое тело. 20% респондентов считают хорошую физическую форму, и 10% респондентов утверждают, профилактика старости или продление молодости.



Рисунок 5 – Средства мотивации к занятиям физической культурой

Отменой планов проведения активного отдыха у хоккеистов могут послужить следующие причины: по мнению 60% респондентов основной причиной отмены планов может послужить отсутствие компании, 20% респондентов пугает дальность расположения и 20% респондентов останавливает дорогая стоимость услуг.

И последним вопросом анкетирования мы выявляли у респондентов, считают ли они систему организации тренировочного процесса в команде эффективной. 80% респондентов считают организованную систему эффективной, и по мнению 20% респондентов система организации занятий не на 100% эффективна.

В результате проведения анкетирования нами были установлены мероприятия, которые были применены в разработке экспериментальной программы рекреации хоккеистов, данная программа представлена в таблице 5.

Нами разработана программа рекреации хоккеистов команды первенства ВХЛ, состоящей из трёх блоков повышения работоспособности:

1. Образовательно-оздоровительный блок;

В программу входили лечебно-восстановительная программа, водные процедуры (плавание, гидроаэромассаж), термальные процедуры (сауна, баня), медитация, дыхательные процедуры, йога, релаксационная процедура - game ready.

2. Спортивно-массовый;

Раз в месяц организовывались спортивно – массовые мероприятия «весёлые старты с болельщиками». Так же два раза в месяц использовались однодневные походы выходного дня. Каждый раз были задействованы развивающие рекреационные походы, в такие места как: фан-парк «Бобровый лог», заповедник Столбы и эко парк «Гремячая грива».

3. Индивидуально-самостоятельный.

В программу входили самостоятельные формы повышения двигательной активности: утренняя гигиеническая гимнастика, динамические активности вне дома на свежем воздухе, индивидуальные или групповые занятия по видам

спорта, а именно боулинг, настольный теннис, бильярд, гольф, занятия единоборствами.

Таблица 4 – Программа хоккеистов контрольной группы.

День	Первая половина дня	Доз-ка	Вторая половина дня
Пн	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Вт	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Ср	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Чт	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Пт	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Сб	<ul style="list-style-type: none"> • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • свободное время
Вс	Выходной		

Таблица 5 – Программа рекреации хоккеистов экспериментальной группы.

День	Первая половина дня	Доз-ка	Вторая половина дня	Доз-ка
Пн	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • поход в боулинг/ бильярд/гольф (блок 3); • вечерняя медитация (блок 1) 	90' 20'
Вт	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • плавание (блок 1); • гидромассаж/ термальные процедуры (блок 1) 	45' 30'

Продолжение таблицы 5

День	Первая половина дня	Доз-ка	Вторая половина дня	Доз-ка
Ср	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • динамические активности вне дома на свежем воздухе/дыхательные практики (блок 3); • game ready /массажные процедуры/гидроаэромассажи (блок 1) 	30' 20'
Чт	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • занятия единоборствами (блок 3); • вечерняя медитация \ • (блок 1) 	45' 20'
Пт	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • термальные процедуры (блок 1) 	30'
Сб	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гигиеническая гимнастика (блок 3); • тренировка (лед); • тренировка («земля») 	30' 90' 60'	<ul style="list-style-type: none"> • динамические активности вне дома на свежем воздухе/дыхательные практики/йога (блок 3) 	30'
Вс	Однодневные походы (выходного дня) в рекреационных местах г. Красноярска/ спортивно-массовые мероприятия (блок 2)			1 день

Для повышения работоспособности хоккеистов использовались следующие формы организации и проведения занятий:

1. Оздоровительно-укрепляющие занятия, организовались в группах в процессе физического воспитания, на которых решались следующие задачи: поддержание и укрепление состояния здоровья, профилактика различных заболеваний, восстановление функциональных возможностей организма, восстановление функциональных возможностей организма, утраченных в результате предыдущих заболеваний.

2. Спортивно-тренировочные формы занятий, которые проводились в виде тренировочных занятий, предусматривалась системная подготовка, достижение

спортивных результатов с учетом интересов, овладение комплексом знаний, умений и навыков индивидуальной и самостоятельной тренировки в каком-то отдельном виде спорта.

3. Соревновательно-контрольные занятия. Проводились соревнования своеобразной формой выполнения физических упражнений на учебно-практических занятиях, они оказывали большое воспитательное воздействие на занимающихся благодаря динамичным физическим нагрузкам и повышению эмоционального фона. В то же время физическая активность в форме соревнований, значительно повышала и стимулировала на показ высоких результатов в контрольных тестах.

3.2 Оценка физических показателей хоккеистов

В процессе исследования мы проводили контрольные испытания в начале и конце эксперимента. Для определения показателей физических качеств использовались тесты:

- прыжок в длину с места, толчком двумя ногами;
- челночный бег 3х10 метров;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- 6-минутный бег.

Для определения уровня развития физических качеств у хоккеистов было проведено тестирование до эксперимента с целью определения однородности групп, таблица 6 и после внедрения программы рекреации, таблица 7.

Анализируя исходные данные, уровень физической подготовки контрольной и экспериментальной групп на начало эксперимента не имел достоверных различий, то есть группы были одинаковы.

Таблица 6 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп до эксперимента

№	Тесты	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		КГ	ЭГ	T табл	t расч	P
1	Прыжки в длину с места (см)	223,01 ± 3,51	222,02 ± 3,45	2,31	1,22	P>0,05
2	Челночный бег 3x10 (сек)	8,61 ± 0,13	8,50 ± 0,11	2,31	1,08	P>0,05
3	Сгибание и разгибание рук (раз)	42,02 ± 1,89	41,11 ± 2,06	2,31	1,31	P>0,05
4	6-ти мин. бег (м)	1451,03 ± 5,54	1440,01 ± 5,31	2,31	1,17	P>0,05

Сравнительный анализ результатов учащихся в исследуемых группах показал следующие особенности. Оценка результатов контрольных испытаний позволяет утверждать, что обследуемый контингент учащихся групп однороден в представленных показателях физического состояния.

Не наблюдалось преимущества ни в одной из групп (экспериментальной и контрольной) по показателям физической подготовленности.

Это позволит нам наиболее объективно оценивать эффективность разработанной программы рекреации хоккеистов.

Таблица 7 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной групп после эксперимента

№	Тесты	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		КГ	ЭГ	T табл	t расч	P
1	Прыжки в длину с места (см)	225,00 ± 3,54	240,38 ± 3,48	2,31	4,87	P< 0,05
2	Челночный бег 3x10 (сек)	8,54 ± 0,11	8,31 ± 0,10	2,31	5,08	P< 0,05
3	Сгибание и разгибание рук (раз)	43,01 ± 1,97	49,11 ± 2,01	2,31	3,95	P< 0,05
4	6-ти мин. бег (м)	1455,02 ± 5,41	1580, 12 ± 5,39	2,31	2,98	P< 0,05

После педагогического эксперимента было повторно проведено контрольное тестирование. Чтобы оценить произошедшие изменения, получившиеся в результате педагогического эксперимента, сравнивались средние групповые показатели, оценивалась достоверность полученных различий между экспериментальной и контрольной группой хоккеистов до и после эксперимента.

По итогам проведения контрольного тестирования уровня развития физических качеств в обеих группах показало, что прирост результатов между двумя группами оказался достоверным.

В тесте «прыжок в длину с места» ЭГ улучшила результат на 8,1%, в контрольной на 0,9% ,рисунок 6.

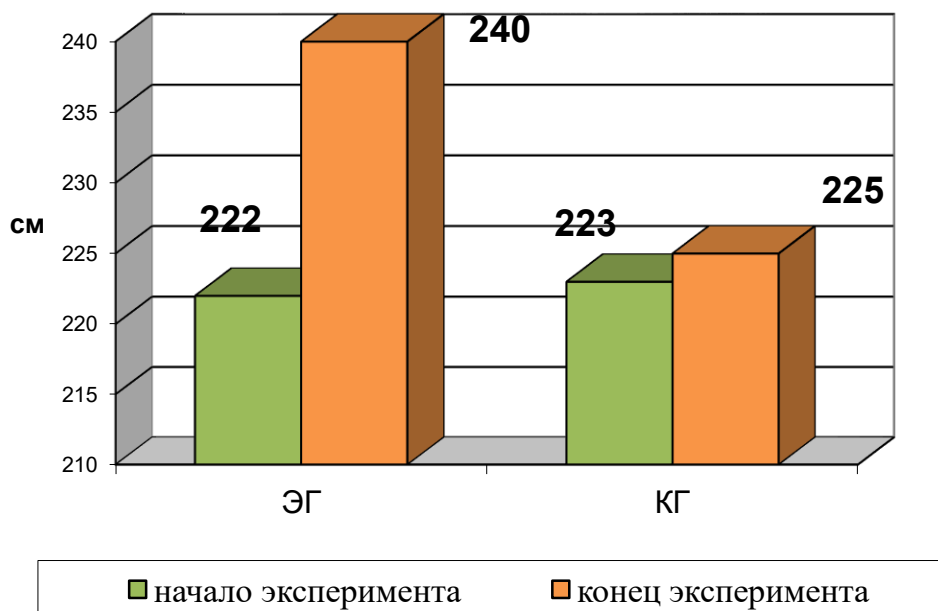


Рисунок 6 – Результаты прыжка в длину с места

В тесте «челночный бег 3x10м» ЭГ улучшила результат на 6,3%, в контрольной на 1,2%, рисунок 7.

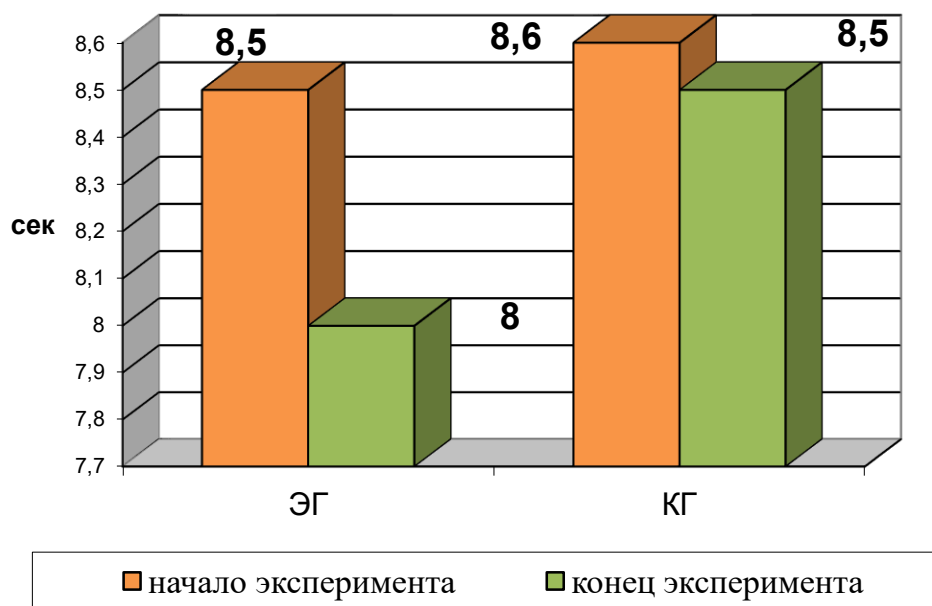


Рисунок 7 – Результаты челночного бега 3x10 м

В тесте «сгибание и разгибание рук» ЭГ улучшила результат на 19,5%, в контрольной на 2,4%, рисунок 8.

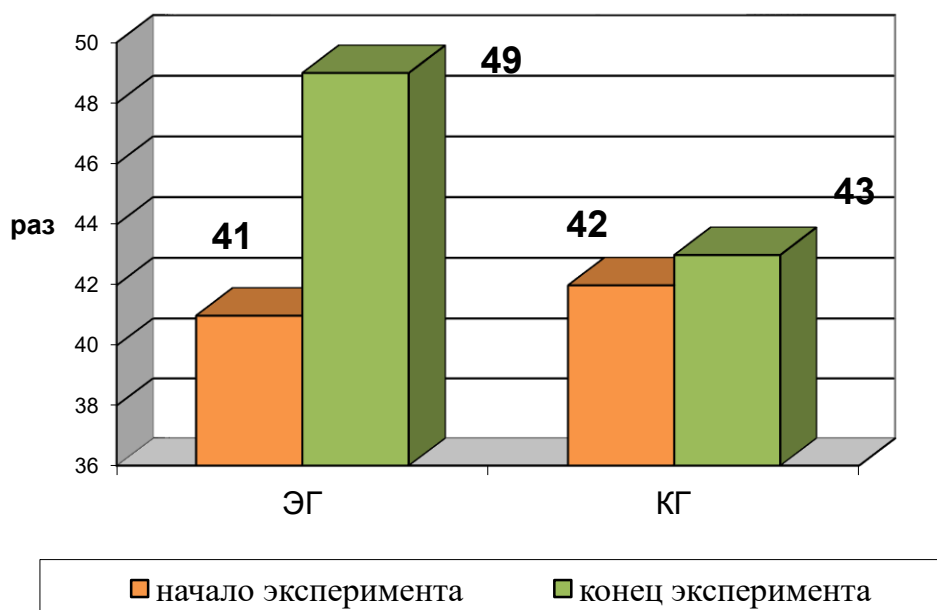


Рисунок 8 – Результаты сгибания и разгибания рук

В тесте «6-ти мин бег» ЭГ улучшила результат на 10,4%, в контрольной на 0,3%, рисунок 9.

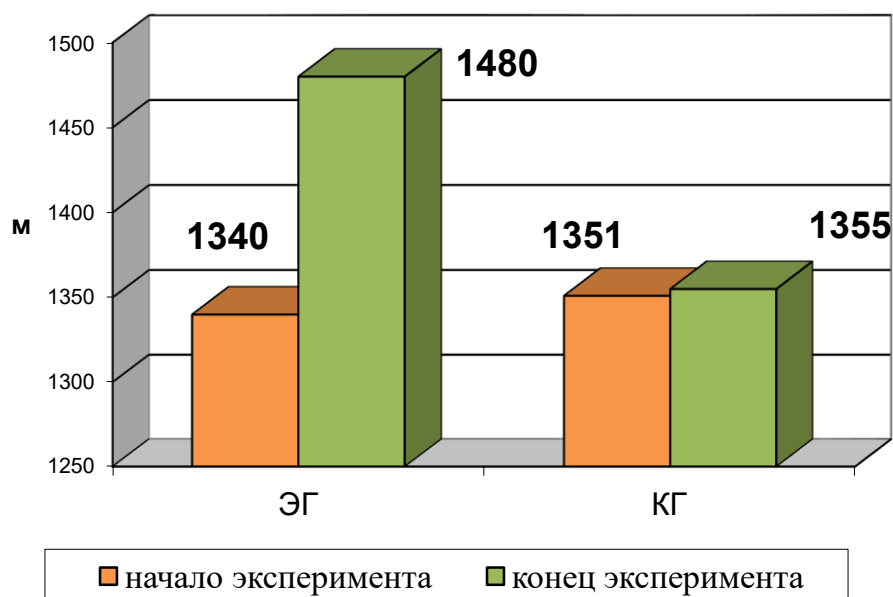


Рисунок 9 – Результаты 6-ти мин бега

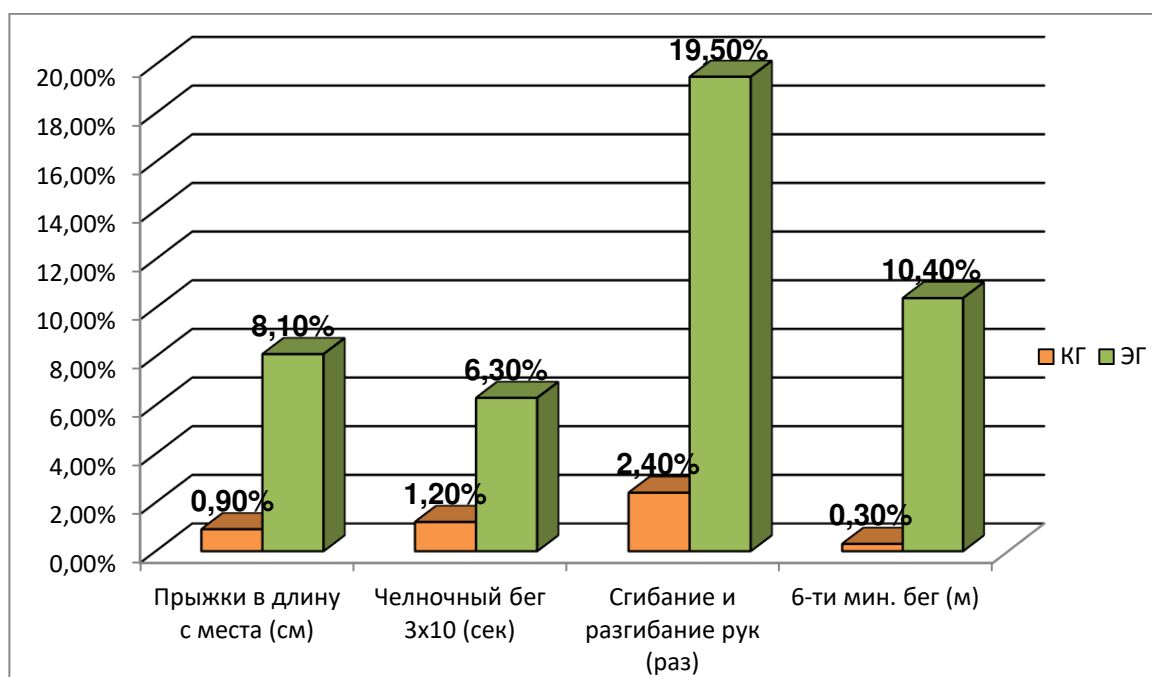


Рисунок 10 - Сравнительный анализ результатов контрольного тестирования.

Проведенное повторное исследование физической подготовленности в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным.

Достоверного прироста физических показателей в контрольной группе не наблюдается, рисунок 10.

3.3 Оценка функциональных показателей хоккеистов

Для выявления изменений функциональных показателей применялись тесты:

- Гарвардский степ-тест;
- проба PWC170 с помощью степ-теста (проба PWC 170);
- ледовый тест 5x54.

Для определения функциональных показателей у хоккеистов было проведено тестирование до эксперимента с целью определения однородности групп, таблица 8 и после внедрения программы рекреации, таблица 9.

Таблица 8 – Функциональные показатели хоккеистов до эксперимента

№	Тесты	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		КГ	ЭГ	T табл	t расч	P
1	Гарвардский степ-тест	89,61 ± 2,03	88,92 ± 2,01	2,31	0,19	P>0,05
2	Проба PWC170	494,20 ± 4,87	494,80 ± 4,87	2,31	0,08	P>0,05
3	Ледовый тест 5x54	5,31 ± 0,04	5,30 ± 0,03	2,31	0,75	P>0,05

До эксперимента не наблюдалось преимуществ ни в одной из групп по показателям функциональных проб, таблица 8.

Оценка результатов тестирования позволяет утверждать, что обследуемый контингент учащихся групп однороден в представленных показателях функциональных проб.

Таблица 9 – Функциональные показатели хоккеистов после эксперимента

№	Тесты	Результаты теста ($x \pm m$)		Достоверность		
		КГ	ЭГ	T табл	t расч	P
1	Гарвардский степ-тест	93,72 ± 2,07	98,52 ± 2,11	2,31	2,44	P < 0,05
2	Проба PWC170	552,30 ± 5,17	520,11 ± 5,17	2,31	4,87	P < 0,05
3	Ледовый тест 5x54	4,47 ± 0,05	4,21 ± 0,07	2,31	3,26	P < 0,05

По итогу проведения функциональных проб в обеих группах показало, что прирост результатов между двумя группами оказался достоверным.

Прирост показателя «проба PWC 170» в экспериментальной группе составил 10,9%, в контрольной – 4,9%, рисунок 11.

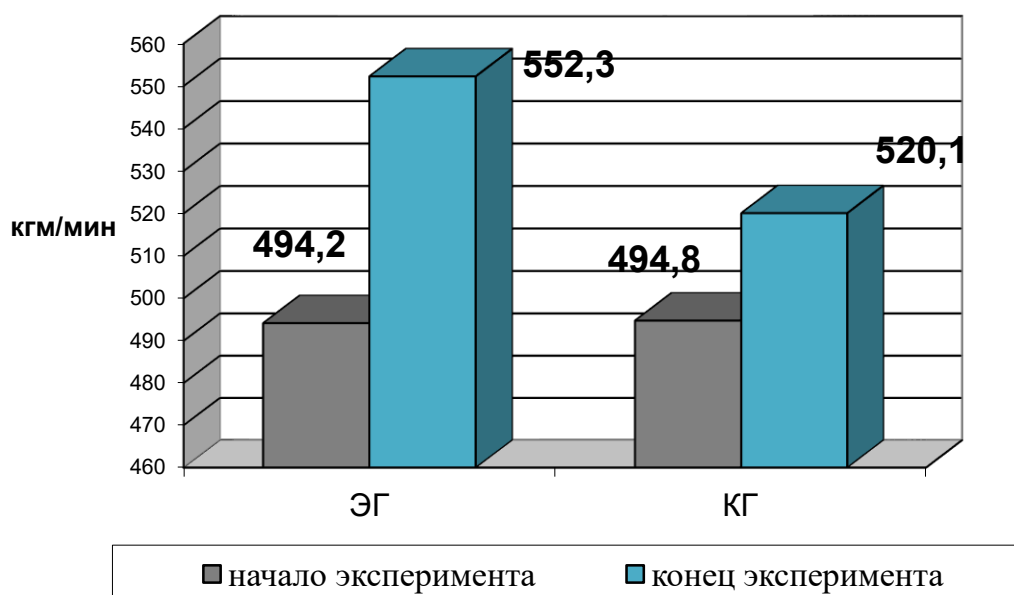


Рисунок 11 – Изменение пробы PWC 170 хоккеистов

Прирост показателя «Гарвардский степ-тест» в экспериментальной группе составил 9%, в контрольной – 5,1% , рисунок 12.

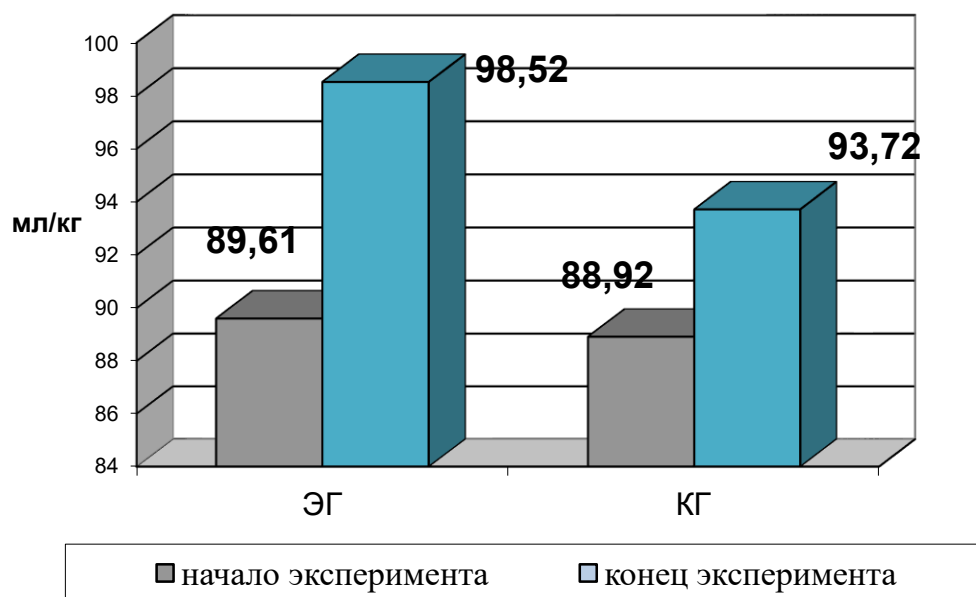


Рисунок 12 – Гарвардский степ-тест хоккеистов

Прирост показателя «ледовый тест 5х54» в экспериментальной группе составил 20,5%, в контрольной – 15,8%, рисунок 13.

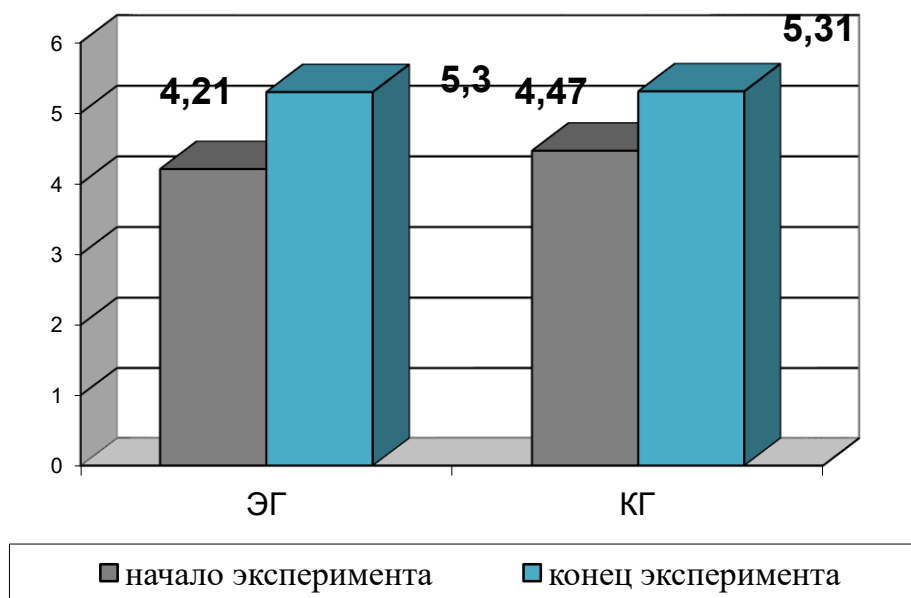


Рисунок 13 – Ледовый тест 5х54

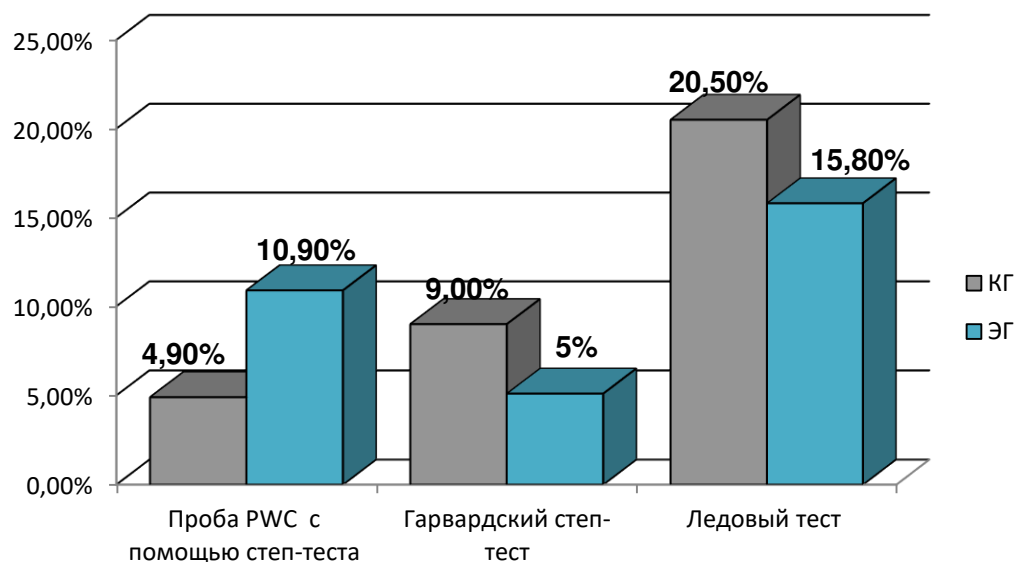


Рисунок 14 - Сравнительный анализ результатов функциональных показателей

Проведенное повторное функционального исследования в экспериментальной группе показало, что в данной группе прирост результатов оказался более очевидным.

Достоверного изменения функциональных показателей в контрольной группе не наблюдается.

Проведенный педагогический эксперимент доказал, что разработанная нами программа рекреации хоккеистов, эффективна, об этом свидетельствует прирост результатов экспериментальной группы во всех тестах и функциональных показателях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Проведенный анализ понятия и сущности термина физическая рекреация показал, что в широком смысле физическая рекреация – любая форма двигательной активности, которая направлена на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда. Физическая рекреация является одной из форм общей рекреации. Физическая рекреация осуществляется посредством двигательной деятельности. Основным средством являются физические упражнения. В физической рекреации выделяются весьма разнообразные ее организации: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др.

2. Проанализировав организацию и проведение рекреационных занятий и мероприятий в тренировочном процессе, было выяснено, что они включают в себя применение средств физической культуры и спорта при коллективной организации отдыха, культурного досуга, в целях восстановления и укрепления здоровья. Основными средствами организации физической рекреации являются: спортивные и подвижные игры, спортивные мероприятия, туристические походы, экскурсии.

3. В ходе проведения анкетирования нами были установлены наиболее популярные способы организации рекреации хоккеистов:

- футбол;
- велопрогулки;
- турпоходы летом и зимой;
- катание на горных лыжах, сноуборде, плюшках;
- катание на роликах;
- плавание, купание;
- спортивные и подвижные игры.

4. В целом педагогический эксперимент показал, что предложенная нами

методика эффективно воздействует на работоспособность хоккеистов, повышая её. Во всех тестах показатели экспериментальной группы достоверно выросли и выше, чем контрольной. Достоверных изменений как физических, так и функциональных показателей в контрольной группе не наблюдается.

Прирост физических показателей экспериментальной группы в процентном соотношении составил:

- в тесте «прыжок в длину с места» прирост 8,1%;
- в тесте «челночный бег 3х10м» прирост 6,3%;
- в тесте «сгибание и разгибание рук» прирост 19,5%;
- в тесте «6-ти мин бег» прирост 10,4%.

Изменение функциональных показателей экспериментальной группы в процентном соотношении:

- прирост показателя «проба PWC 170» составил 11,8%;
- прирост показателя «Гарвардский степ-тест» составил 9%;
- прирост показателя «ледовый тест 5х54» составил 20,5%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анес, Д.А. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья в студенческой среде / Д.А. Анес // Успехи современного естествознания. – 2013. - №8. – С. 56-59.
2. Андреева, Е. Характеристика базовых категорий физической рекреации / Е. Андреева // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №9. – С. 31-35.
3. Алексеев, И.С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза / И.С. Алексеев // Вестник Бурятского государственного университета. – 2013. - №13. – С. 121-125.
4. Бальба, Р.В. Реализация концепции физической рекреации в профессиональной подготовке будущих педагогов / Р.В. Бальба // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2016. - №1. – С. 78-83.
5. Бардина, М.Ю. Организация рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений / М.Ю. Бардина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2014. - №4. – С. 121-125.
6. Бесов, А.А. Анализ подготовительных работ к универсиаде 2013 года: объекты и статистика / А.А. Бесов // Вестник экономики, права и социологии. – 2011. - №4. – С. 79-83.
7. Близневский, А.Ю. Выход Красноярского края на Международный уровень проведения студенческих спортивных мероприятий как результат развития регионального студенческого спортивного движения / А.Ю. Близневский // Вестник Томского государственного университета. – 2014. - №3. – С. 61-66.
8. Близневский, А.Ю. Спортивные клубы в управленческой структуре вузов РФ на примере сибирского федерального университета / А.Ю. Близневский // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2013. - №3. – С. 78-83.

9. Ванюхина, Н.В. «Урок универсиады» как форма популяризации идей здорового образа жизни и формирования имиджа спортивного мероприятия / Н.В. Ванюхина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2014. - №1. – С. 75-79.

10. Гущина, А.В. Направления развития физической культуры и спорта в г. Красноярске в условиях подготовки к проведению зимней Универсиады / А.В. Гущина // Актуальные проблемы авиации и космонавтики. – 2014. - №10. – С. 75-79.

11. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов: методологические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь: УО МГПУ, 2011. – 158 с.

12. Горовой, В.А. Обоснование эффективности использования форм и средств физической рекреации студентами вузов / В.А. Горовой // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2012. - №4. – С. 89-94.

13. Горовой, В.А. Организационно-методические основы физической рекреации студентов: автореф. дис. ... канд. педагогических наук: 13.00.04 / Горовой В.А. – Минск, 2016. – 36 с.

14. Горовой, В.А. Практический этап методики организации физической рекреации студентов / В.А. Горовой // Вестник Тамбовского университета. – 2012. - №11. – С. 54-59.

15. Джаубаев, Ю.А. Профилактика асоциального поведения студенческой молодежи средствами физической рекреации / Ю.А. Джаубаев // Теория и практика общественного развития. – 2015. - №16. – С. 78-82.

16. Дорошенко, В.В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов ВУЗа / В.В. Дорошенко // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. - №7. – С. 34-39.

17. Джаубаев, Ю.А. Физическая рекреация как средство социокультурной компетентности студентов вузов / Ю.А. Джаубаев // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2015. - №4. – С. 67-72.

18. Зайцев, В.П. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты / В.П. Зайцев // Педагогика, психология и медико-биологические

проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. - №12. – С. 72-75.

19. Зайцев, В.П. Методология рекреации в структуре образовательного пространства / В.П. Зайцев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. - №1. – С. 92-97.

20. Зайцев, В.П. Основные положения физической рекреации в высшем учебном заведении / В.П. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2010. с- №1. – С. 46-48.

21. Зайцев, В.П. Методология физической рекреации: взгляд на проблемы, опыт, рекомендации / В.П. Зайцев // Педагогика и психология. – 2013. - №4. – С. 13-18.

22. Колесник, Е.Л. Социально-культурная сущность и основные функции рекреации / Е.Л. Колесник // Историческая и социально-образовательная мысль. – 2013. - №1. – С. 81-88.

23. Лапочкин, С.В. Формирование нового понимания значения спорта и физической культуры в молодежной среде посредством исследования спортивного наследия Универсиад / С.В. Лапочкин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2010. - №2. – С. 103-109.

24. Леонов, В.А. Характеристика влияния крупного спортивного мероприятия международного уровня на социально-экономическое развитие принимающего региона / В.А. Леонов // Актуальные проблемы экономики и права. – 2012. - №2. – С. 123-127.

25. Махмутгири, А.Э. Об уточнении понятия физкультурно-рекреационная деятельность / А.Э. Махмутгири // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. - №9. – С. 167-170.

26. Митриченко, Р.Х. Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений: автореф. дис. ... канд. педагогических наук: 13.00.04 / Митриченко Р.Х. – Волгоград, 2012. – 27 с.

27. Мукина, Е.Ю. Физическая рекреация как средство социально-педагогической реабилитации / Е.Ю. Мукина // Педагогические и

психологические науки. – 2012. - №2. – С. 72-76.

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

29. Макеева, В.С. Организация самостоятельной работы студентов по профилактике интернет-зависимости средствами физической рекреации / В.С. Макеева // Современные проблемы науки и образования. – 2013. - №1. – С. 121-125.

30. Нигматуллина, Т.А. Развитие волонтерского движения как часть молодежной политики России: социокультурный анализ / Т.А. Нигматуллина. – 2013. - №17. – С. 54-59.

31. Оборин, М.С. Концептуальное содержание понятий «Рекреация» и «Туризм»: общее и различное / М.С. Оборин // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2011. - №4. – С. 101-106.

32. Осипов, А.Ю. Подготовка студентов к волонтерской деятельности на спортивных мероприятиях с помощью специализированного физического воспитания / А.Ю. Осипов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. - №1. – С. 89-93.

33. Пасмуров, А.Г. Влияние наследия универсиады 2013 в Казани на развитие студенческого спорта / А.Г. Пасмурова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2011. - №1. – С. 91-95.

34. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно-методическое пособие для самоподготовки студентов / К.Н. Пружинин. – Иркутск: «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

35. Рыжкин, Ю.Е. Социально-психологические основы физической рекреации / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №2. – С. 17-26.

36. Рыжкин, Ю.Е. К вопросу о понятия феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. - №4. – С. 55-57.

37. Сырова, С.В. Содержание физкультурной рекреации студенток в условиях вузов нефизкультурного профиля / С.В. Сырова // Социально-экономические явления и процессы. – 2011. - №8. – С. 45-49.

38. Сергеев, С.В. Обеспечение безопасности в период проведения ххvii всемирной летней универсиады в г. Казани / С.В. Сергеев // Вестник Воронежского института ГПС МЧС России. – 2013. - №3. – С. 21-25.

39. Салькова, Е.В. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов / Е.В. Салькова // Теория и практика физической культуры. – 2014. - №9. – С. 71-74.

40. Сырова, С.В. Методические подходы к организации физкультурно-рекреационных занятий со студентками с применением силовых упражнений / С.В. Сырова // Вестник Тамбовского университета. – 2013. - №12. – С. 54-59.

41. Уразметова, Д.И. Научно-методическое обоснование программы подготовки студентов вузов Республики Татарстан к волонтерской деятельности в рамках проекта «Универсиада - 2013» / Д.И. Уразметова // Сибирский педагогический журнал. – 2009. - №13. – С. 92-96.

42. Физическая рекреация: учебник / ред.: Г.П. Виноградов. – М.: Издательский центр Академия, 2015. – 240 с.

43. Чернышева, И.В. Физическая рекреация одна из форм здорового образа жизни / И.В. Чернышева // Известия Волгоградского государственного технического университета. – 2014. - №15. – С. 123-127.

44. Шапошникова, В.И. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) / В.И. Шапошникова, М.А. Рубин, Л.В. Михно. – М.: Советский спорт, 2013. – 66 с.

45. Шукевич, Л.В. Темпы прироста показателей скоростной направленности хоккеистов / Л.В. Шукевич [и др.] // Здоровье для всех:

материалы VI международной научно–практической конференции, УО — Полесский государственный уни-верситет, г. Пинск, 23 – 24 апреля 2015 г./ Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – С. 368-370.

46. Эльмурзаев, М.А. О соотношении понятий активности и деятельности в сфере физической рекреации / М.А. Эльмурзаев // Царскосельские чтения. – 2010. - №5. – С. 82-87.

47. Эрлих, В.В. Полифункциональная оценка психофизиологического потенциала и уровня здоровья юных спортсменов 13-18 лет / В.В. Эрлих [и др.] // Человек. Спорт. Медицина. – 2005. – № 4. – С. 124-126.

48. Яковлева, В.Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи / В.Н. Яковлева // ScienceTime. – 2015. – №1. – С. 72-76.

49. Яковлева, Л.В. Состояние адаптационных реакций организма у юных хоккеистов олимпийского резерва / Л.В. Яковлева, С.Х. Юмалин, Г.Н. Шангареева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 2 (110). 143 – С. 11-15.

50. Яртюхов, И.П. Оценка состояния здоровья студентов высших учебных заведений города Красноярска / И.П. Артюхов // Сибирское медицинское обозрение. – 2014. - №6. – С. 82-87.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

АНКЕТА


Рекреация хоккеистов между тренировочными циклами

1. Какие самостоятельные занятия по физической культуре вы предпочитаете?
2. Как бы вы хотели организовывать свой активный досуг в летнее время?
3. Как бы вы хотели организовывать свой активный досуг в зимнее время?
4. Какие дополнительно формы организации физической активности вы предпочитаете или хотели бы осуществлять?
5. Что вас мотивирует к занятиям физической культурой?
6. Какая причина может послужить отменой ваших планов проведения активного отдыха?
7. На ваш взгляд, система организации тренировочного процесса в вашей команде эффективна?

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра теоретических основ и менеджмента
физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


А.И. Чикуров
« _____ » _____ 2021 г.

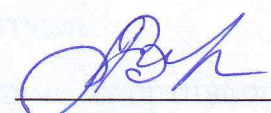
БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**РЕКРЕАЦИЯ ХОККЕИСТОВ ВО ВРЕМЯ
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛОВ**

Научный руководитель  канд.пед.наук, доцент С.В.Соболев

Выпускник  А.И.Васильев

Нормоконтролер  О.В.Соломатова

Красноярск 2021