

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

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ В.М. Гелецкий
« ____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА НА ПРИМЕРЕ МИНИ-ФУТБОЛА**

Руководитель _____ канд. пед. наук., доцент О. П. Гонтарь

Выпускник _____ Р. С. Шумилов

Нормоконтролер _____ О. В. Соломатова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Рекреационно-оздоровительная деятельность молодежи города Красноярск на примере мини-футбола» выполнена на 79 страницах, содержит 13 рисунков, 2 таблицы, 64 использованных источников, 8 приложений.

РЕКРЕАЦИЯ, РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ, МИНИ-ФУТБОЛ, ФИЗИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ, МИНИ-ФУТБОЛ.

В Красноярском крае на 2019 год численность молодежи в возрасте от 15 до 29 лет составляет 500 тысяч и 79 человек, это 17,4 % от общей численности населения. Такой значимый процент означает высокую потребность в возможности занимать свое свободное время. Особую популярность приобрели именно самостоятельные занятия физкультурой – ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Мини-футбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга молодежи, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории, а значит, есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

Цель исследования - изучить состояние рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи города Красноярск на примере мини-футбола.

Объект исследования - рекреационно-оздоровительная деятельность молодежи.

Предмет исследования - состояние рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи города Красноярск на примере мини-футбола.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Мини-футбол как средство рекреации на примере города Красноярск.....	6
1.1 Теоретические основы рекреационной деятельности человека.....	6
1.2 Футбол как средство рекреации молодежи.....	12
1.3 Мини-футбол как средство рекреации.....	20
1.4 Рекреационные возможности города Красноярск для занятий мини-футболом.....	20
2 Методы и организация исследования.....	32
2.1 Организация и проведение исследования.....	32
2.2 Характеристика методов исследования.....	33
3 Результаты исследования и их обсуждение.....	35
3.1 Результаты анкетирования.....	35
3.2 Результаты тестирования.....	43
Заключение.....	48
Список использованных источников.....	53
Приложение А-Ж.....	60-79

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность бакалаврской работы заключается в том, что с каждым годом уделяется все больше внимания воспитанию физически здорового населения города, а также внедрению физической культуры в общество. На основании паспорта федерального проекта «Спорт-норма жизни» к 2024 году впервые будет старт масштабной информационно-коммуникационной кампании с охватом не менее 70% населения, направленной на: формирование в обществе новой культуры отношения к физическому развитию и массовому спорту, создание системы индивидуальной мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом. В последнее время особую популярность приобрели самостоятельные занятия физкультурой - ими легко заниматься в удобном для человека месте и в удобное время. Говоря о таком виде спорта как мини-футбол, именно он, один из самых подвижных видов спорта, который оказывает положительное влияние на организм человека и является одним из самых зрелищных.

Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат. При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма [43].

Значительный интерес молодежи вызывают занятия футболом (мини-футболом), который, безусловно, носит название самого популярного и зрелищного из игровых видов спорта, приведем в пример несколько стран: Испания – Победители ЧМ они были в 2010 году. Европейский турнир же побеждали в 1964, 2008 и 2012 годах. Бразилия же признана лучшей сборной мира. В ее активе целых 5 побед на Чемпионате в 1958, 1962, 1970, 1994 годах. Что касается кубка Америки, они его выигрывали 8 раз. Также не стоит забывать и про младшее поколения, которое живет в Португалии, ведь их земляк Криштиану Роналду, который поклонник всей страны, не только детей. Во всем мире каждая страна играет в футбол, а в рейтинге сборных ФИФА

числится 210 мест. Всего в мире 256 стран, но суверенных из них только 206. Мини-футбол можно рассматривать в качестве эффективного и полезного средства физического воспитания и проведения досуга молодежи. В целом, в мини-футбол может играть любой занимающийся, не имея при этом специального инвентаря и формы, поэтому есть значительная возможность использовать данную игру в рекреационных целях.

Говоря конкретно о городе Красноярске, для того чтобы заниматься таким видом рекреационной деятельности нужно иметь желание и территорию, но проблема кроется в невозможности играть на тех или иных площадках обычным горожанам и в отсутствии любительских лиг по мини-футболу.

Объект исследования - рекреационно-оздоровительная деятельность молодежи.

Предмет исследования - состояние рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи города Красноярска на примере мини-футбола.

Цель исследования - изучить состояние рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи города Красноярска на примере мини-футбола.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ рекреационно-оздоровительной деятельности человека;
2. Изучить мини-футбол как средство рекреации молодежи;
3. Определить влияние занятий мини-футболом на психоэмоциональное состояние молодежи города Красноярска;
4. Определить рекреационные возможности г. Красноярска для занятий молодежи мини-футболом;
5. Сравнить состояние рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи города Красноярска с другими городами Российской Федерации на примере мини-футбола.

1 Мини-футбол как средство рекреации на примере города Красноярска

1.1 Теоретические основы рекреационной деятельности человека

Рекреационный досуг представляет собой явление сложное и многоаспектное, бурно развивающееся на протяжении столетий. Система рекреационно-развлекательной деятельности подвергалась неоднократным изменениям под воздействием различных внешних и внутренних факторов, в первую очередь в результате происходящих социальных процессов. В определенные периоды времени она менялась коренным образом - расширялся предмет рекреационной деятельности и соответственно задачи, технологии, методы, формы и средства, а также ее направленность. В частности, существенно трансформировались функции социально-культурной деятельности, все большую роль играют наряду с просветительской, культуротворческой, рекреационно-оздоровительная, информационная, развлекательная и социоинтеграционная функции. В число активно действующих субъектов социокультурной сферы вошли не только традиционные культурно-досуговые учреждения, но и разнообразные учебные центры, системы дополнительного образования, структуры социозащитного и социопедагогического профилей, оздоровительно-рекреационные объекты, социокультурные движения, ассоциации, общества, фонды и т.д.

Проблема организации полноценного отдыха и оздоровления молодежи является предметом изучения многих наук - медицины, социологии, психологии, правоведения, педагогики, социального воспитания, социально-культурной деятельности. Несмотря на значительное количество публикаций по проблеме «рекреации», «рекреационно-оздоровительной деятельности» большинство исследователей не дают четкого определения этого понятия.

Л. А. Акимова при определении термина «рекреация» отмечает, что это специфический вид биологической социальной и физической активности, сопровождающийся переживанием рекреационного эффекта. Рекреация как феномен представляет разные приоритетные сферы: отдых, досуг, свободное время, игра [2].

Рекреационно-оздоровительный досуг способствует физической и духовной реабилитации молодежи, максимальному развитию инициативы, самостоятельности человека, снимает физическое, психическое и интеллектуальное напряжение, стимулирующие социальную активность и создающие оптимальные условия для творческого самовыражения личности.

Рекреационно-оздоровительная деятельность, представляет собой деятельность, которая обладает большими возможностями для проявления активности человека в зависимости от возрастных особенностей, интересов, физических способностей и индивидуальных предпочтений и сориентирована на повышение культуры быта и формирование здорового образа жизни [2]. Для правильного понимания понятия «рекреация» необходимо также коснуться исследований досуговой деятельности и психологической составляющей участия в ней. Анализ базовых потребностей человека невозможен без психологических и социологических подходов. Методы общей, возрастной и педагогической, индивидуальной и социальной психологии позволяют раскрыть внутренние мотивы и механизмы реализации потребности людей в отдыхе. Социология рекреации и досуга помогает рассчитать объем свободного времени в дневном, месячном и годовом бюджете времени современного человека, а также понять особенности проведения досуга представителями разных социальных слоев развитого общества. Социологи вслед за психологами вновь уточняют мотивы поведения людей в условиях отдыха и досуга, делая акцент на социальных аспектах мотивации: социальном статусе людей, уровне их социальных притязаний, приверженности моде или рекламе.

По мнению В. В. Кирсанова, дело даже не в том, что понятия рекреации, досуга, отдыха не являются синонимичными и обозначают различные

проблемные поля, а в том, что рекреация каждый раз сводится к одному из этих понятий и в качестве синонима одного из них в различных контекстах употребляется в том значении, который более нравится автору [29].

Определение основных понятий, связанных с явлением рекреации, является очень сложным. Как отмечают А. С. Кусков, В. Л. Голубева, Т. Н. Одинцова, это объясняется рядом причин. Во-первых, тем, что не существует единого международного терминологического стандарта по данной тематике. В разных странах господствует существенно различное официальное понимание (и, соответственно, толкование) понятий и терминов, связанных с рекреацией и сферой досуга. Во-вторых, в нашей стране не существует единой законодательной базы, в которой был бы точно определен круг основных понятий, связанных с рекреацией и индустрией досуга. В данных условиях наблюдается полный плюрализм мнений. В-третьих, в силу различных причин такие понятия как рекреация, туризм, отдых, экскурсия, свободное и рекреационное время, досуг и другие в реальных условиях зачастую не так-то просто различимы. Поэтому, как считают выше указанные авторы, нет необходимости ориентироваться на предельно точные и сложные определения; необходимо описывать основные понятия, наиболее часто встречающиеся в современной отечественной и зарубежной литературе, их содержание и соотношение лишь в самом общем виде, не вдаваясь в подробности и детали [35].

Один из распространенных видов деятельности физической культуры – это физическая рекреация. Физическая рекреация, являясь подвидом физической культуры, вступила в жизнь молодых людей нашего времени в разнообразных определениях, иллюстрирующих ее разные стороны, например: массовая физическая культура, оздоровительная, массово–оздоровительная, массовый спорт, рекреационный спорт, активный отдых, двигательная рекреация и др.

Исследования показали, в структуре физической рекреации лежат не только упражнения, но еще и различные виды двигательной деятельности и

отдыха (пассивная и активная рекреация). Данное понятие имеет обширную систему, где во-первых оно разделяется по временному признаку (суточная (цикл 24 часа); недельная (цикл 7 суток); квартальная (цикл 65 – 90 суток); ежегодная (цикл 365 дней); жизненный отдых (цикл 10 – 15 лет)), и конечно, по выполнению своих функций: лечебная – использование природных факторов, связанных с лечением – бальнеолечение, грязелечение, климатолечение, комбинированные формы [18].

1) Оздоровительная – связана с лечением. Наиболее популярна оздоровительная купально-пляжная рекреация, 70 – 80% туристов больше предпочитают летний приморский отдых: купание, водные лыжи, прогулки по набережной, солнечные ванны;

2) Спортивная – связана с активными видами туризма. К спортивной рекреации можно отнести прогулочную, промыслово-прогулочную, чисто промысловую (рыболовство, охотничий туризм), маршрутный туризм, водный туризм, подводный спортивный туризм, археологический подводный туризм, горнолыжный туризм, альпинизм;

3) Познавательная – предполагает получение новой информации, связана с развитием кругозора, предполагает получение новой информации об экскурсионных объектах района или страны. Различают природно-познавательную рекреацию и культурно-познавательную.

Формы реализации различных видов рекреации имеют тонкую грань, зависят от уровня отдельного человека и всего общества, времени, типа культуры и прочих факторов и условий. Каждый вид рекреации имеет свою интенсивность и свою значимость [51].

И это далеко не весь список, рекреация настолько разнообразна, что единого значения понятия до сих пор нет в официальных справочниках.

Любой вид рекреации влияет не на одну определенную отрасль, так в физической рекреации выделяют следующие аспекты:

1) Биологический аспект изучает, какое влияние рекреация способна оказывать на организм человека;

2) Психологический аспект отвечает на вопрос, какие мотивы преследует человек начиная заниматься физической рекреацией, и как психологически изменяется его поведение;

3) Экономический аспект заключается в средствах, используемых для организации физической рекреацией;

4) Социальный аспект отвечает за объединение людей, занимающихся активной двигательной деятельностью, в группы и в процессе объединения обменом социальным опытом;

5) Культурный аспект изучает, какие культурные ценности осваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности, и на каком уровне она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей;

6) Образовательно-воспитательный аспект изучает, какое влияние физическая рекреация оказывает на развитие личности в её физическом, интеллектуальном, нравственном, творческом развитии [35].

И вот, мы подошли к той, которая отражает данную тему – физическая рекреация. Профессор Е. О. Граматикополо под руководством Сургутского государственного университета выделяет несколько различных видов, самыми популярными из них являются следующие:

- 1) Рекреативная физическая культура;
- 2) Рекреация спорта;
- 3) Туризм;
- 4) Оздоровительная физическая рекреация;
- 5) Рекреационная физическая культура [16].

Различают несколько вариантов занятий физическими упражнениями, которые имеют исключительно рекреационный характер. Это и физкультминутки, вводная гимнастика, и элементарные физические упражнения во время перерыва на работе или после рабочего дня [17].

М. Д. Якобсон описывает рекреацию, как разные, совокупные с двигательной активностью виды игровой активности в сфере отдыха [64]. Н. И. Пономарев – как игровую активность в свободное время, совместную с

наслаждением от протекания физической деятельности и ориентированную на проведение досуга активно [46]. Б. В. Евстафьев обозначает рекреацию как специально организованный процесс выполнения упражнений, ориентированный на усиление, стабилизацию и воссоздание потенциала сил, потраченных в течение какого-либо рода деятельности или, наоборот, развлечений; а также отведение усталости [21]. Г. Ф. Шитикова описывает ее как активные действия, ориентированные на удовлетворение полезных человеку потребностей в активном досуге, основательном развлечении и многогранном развитии человека как личности. Свойственными особенностями «рекреативной физической культуры», по словам Г. Ф. Шитиковой, являются: переход на другие виды занятий, независимость в отборе средств и напарников, широкий диапазон связей, возможность индивидуальных проявлений действий, самоуправление, игровая деятельность, желание участвовать и как результат – радость, удовлетворение, удовольствие от двигательной деятельности [60]. В. М. Выдрин говорит о том, что физическая рекреация – процесс использования физических упражнений, игр, а также органических сил природы с целью активного отдыха, развлечения, переключения на другие виды деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физические, психические и интеллектуальные утомления, получение удовольствия, наслаждения от занятий физическими упражнениями [14].

В других работах В. М. Выдрин повествует: «физическая рекреация – вид физической культуры, использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов деятельности». Это определение максимально полно объясняет все стороны физической рекреации студенческой молодежи не физкультурных вузов и в нашей работе, в дальнейшем, мы будем использовать именно их. На основании изучения структуры современного состояния развития физической рекреации А. Д. Джумаев сделал попытку определить ее генезис. По его заключению,

первоначально физическая рекреация появилась в качестве целостного явления как следствие объединения двух аспектов в использовании физических упражнений:

1. Для удовлетворения биологических потребностей в двигательной активности;
2. Для удовлетворения потребностей, занимающихся в развлечении, получении наслаждения [19].

В ходе дальнейшего ее развития в структуре возникли новые направления в использовании средств. Это заключалось в использовании физических упражнений не только для удовлетворения потребности в движении, но и для восстановления нарушенных функций организма, смены вида и характера вида деятельности.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что наиболее полное определение физической рекреации подразумевает под собой вид физической культуры, а конкретнее использование физических упражнений, а также видов спорта в более простых формах для активного отдыха человека, получения положительных эмоций от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от бытовых видов деятельности. Основная цель физической рекреации заключается в психофизиологической и физической регенерации, формировании определенных общественно полезных качеств, в том числе и физических.

1.2 Футбол как средство рекреации молодежи

Основным средством физического воспитания как в физической культуре, так и в физической рекреации является физическое упражнение. Под физическим упражнением понимается двигательное действие, направленное на физическое развитие, улучшение работы всех систем организма и органов, совершенствование навыков.

В зависимости от состояния здоровья, стартовой физической подготовки и интересов различают следующие виды упражнений: оздоровительная ходьба, оздоровительный бег, плавание, туризм, лыжи и спортивные игры.

Говоря о спортивных играх, необходимо упомянуть, что они комплексно воздействуют на двигательный аппарат и системы организма, развивают такие качества, как выносливость, быстроту, ловкость. Во время игр возникает масса положительных эмоций, позволяющих эффективно восстанавливать умственную работоспособность, «снять» застойные явления в коре больших полушарий. Для молодежи больше подходят футбол, баскетбол, волейбол, т.е. спортивные игры с быстрыми передвижениями, высоким уровнем энергозатрат. Во время игры идёт активное развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечного и связочного аппарата. Так же ничто лучше не помогает наладить коммуникацию друг с другом, как командные игры.

Одним из самых популярных видов спортивных игр является футбол, так как для игры в футбол предлагается обычно не только спортивный зал, но и любые другие объекты с плоской местностью. Для футбола не нужно дополнительное оборудование, стоящее денег.

В наше время уровень спортивных достижений требует слишком много от человека и его организма. В России футбол – довольно распространенная игра. Это доказывает несомненное превосходство данного вида спорта со стороны числа играющих людей, в частности молодежи.

Спортивные игры не относятся к традиционным, ведь в них используются ситуативные упражнения меняющейся силы. Однако, в футболе по причине постоянной ситуативной и усиленной активной деятельности у футболиста образуются нейрогуморальные механизмы быстрой и долговременной адаптации, свойственные каждому, создавая стремительное переключение функций, адекватных данной работе, ориентированной на получение наилучшего результата игры факторы, такие как психический и физические перенапряжения, изменение сил при перемене двигательной активности.

Следовательно, широкое развитие средств физической культуры, в том числе нетрадиционных, таких как футбол будет способствовать более полноценной физической и теоретической подготовленности молодежи (студентов) [61].

Совершенно не случайно в вузах и в различных образовательных учреждениях дисциплина футбола включена в программу обучения, соревнований и различных мероприятий. Занимаясь футболом молодежь утоляет необходимость в двигательной активности, испытывает заряд положительных эмоций и получает энергию для новых занятий и упражнений. Во время игры активно отдыхают, совершенствуются физически и морально. Игровая деятельность футболиста обладает хорошей двигательной активностью, которая выражается в разнообразных типах движения.

В. А. Круглыхин подчеркивает, что: «Футбол – любимая и доступная игра для любых возрастов, для формирования и исполнения которой нужен совсем малый набор спортивного инвентаря. Помимо этого, футбол считается сильным способом агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Научные рассмотрения игровой деятельности отмечают ее исключительные потенциалы не только для физического, но и для психического воспитания, в частности для улучшения познавательных интересов, появления воли и характера, создания способности ориентироваться в окружающей человека среде, формирования чувство коллективизма» [33].

Различные факторы говорят о том, что футбол – один из наиболее эффективных методов физического и морального улучшения здоровья личности. Именно это определяет полезность применения элементов футбола на занятиях физической культуры в школьных и высших учебных заведениях.

Данный вид спорта содействует саморазвитию, увеличению игрового потенциала и, кроме того, осуществлению социальных потребностей при коммуникации и принадлежности к группе других игроков. Футбол дает возможность развиваться навыкам в области техники и тактики выполнения, логики и скорости, а также развивает:

- командные качества;
- индивидуальные качества;
- коллективизм.

Основным средством передвижения в футболе является бег. Рассматривая его, как рекреацию, работают те же группы мышц, что и при ходьбе, только быстрее и напряжённее. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающих энергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения и повышением сопротивляемости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. За один час медленного бега со скоростью 9-11 км/час расходуется вдвое больше энергии, чем во время ходьбы, так как после окончания тренировки работающие мышцы по «инерции» продолжают потреблять больше кислорода, что приводит к дополнительному расходу энергии.

Часто изменяющаяся обстановка в течение игры, динамичная борьба за мяч требуют игрока быть сильным и выносливым, а также развиваются самые разнообразные движения и технико–тактические действия.

Таким образом, можно сделать выводы, что футбол способствует:

1. увеличению мышечной силы, скорости реакции;
2. улучшению прочности и скорости регенерации костей;
3. увеличению объема и массы мышц бедра и голени, в особенности икроножных мышц, следовательно, улучшению баланса и устойчивости тела;
4. положительной динамики в работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
5. снижению общего холестерина в крови, следовательно, уменьшение процесса образования атеросклеротических бляшек в сосудах головного мозга и в коронарных сосудах, почечных сосудах, в сосудах нижних конечностей;
6. улучшению работы нервной системы;
7. нормализации цикла сна, а в следствии улучшения работы головного мозга, практически отсутствует утренняя гипотония и сонливость;

8. отказу от вредных привычек для улучшения своих спортивных показателей и состояния здоровья в целом.

Данные факторы говорят о том, что футбол – один из наиболее эффективных методов физического и морального улучшения человека как личности. Именно это определяет полезность применения элементов футбола на занятиях физической культуры. Правильно организованная футбольная игра оказывает положительный эффект на совершенствование костно–связочного аппарата, мышечного аппарата, на формирование хорошей осанки, на улучшение подвижности суставов.

1.3 Мини-футбол как средство рекреации

Сегодня одним из наиболее популярных среди молодежи (мужского пола) средств физического воспитания является модификация обыденного для всех футбола и (или) мини-футбол. Использование такой специализации, как «мини-футбол» в физическом воспитании студентов вуза свидетельствует о том, что игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм человека в целом, формирует различные двигательные навыки, необходимые не только в будущей профессиональной деятельности, но и для активной жизни в целом [20].

Говоря конкретно о вузах, где футбол очень развит в учебной деятельности, участие в соревнованиях стали рассматривать как дополнительную учебную нагрузку, а также повышения интереса, мотивации студентов к занятию даже зимним футболом. Посредством игр и игровых упражнений занимающиеся учатся управлять не только своими движениями, но и эмоциями в разнообразных ситуациях и условиях. Игры по мини-футболу имеют коллективный характер, а в таких играх нередко возникают конфликты, посредством которых занимающиеся учатся находить компромиссы, взаимодействовать с участниками игры и прежде всего, учатся сами владеть собой и своим разумом.

Говоря именно о мини-футболе, как о средстве физического воспитания, важно знать, что такие прикладные физические качества как - быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость развиваются у человека, занимающегося мини-футболом одновременно с интеллектуальными качествами, а это редкость в активной деятельности молодого поколения.

Любая физическая подготовка – это залог здорового образа жизни и высокой работоспособности, но не стоит забывать, что мини-футбол – это такой вид спорта, который можно использовать не только в профессиональных целях.

Так, мини-футбол – отличный вариант рекреации, в которой сочетается активная деятельность и мозговая активность, при этом не утомляя человека, ведь сколько и как играть он решает сам, главное соблюдать правила. Мини-футбол – это игра в команде, которой дана задача – забить большее количество голов, чем команда соперника. Чтобы добиться этой цели и победить, весь состав должен действовать сообща. Этого можно достигнуть лишь при хорошей физической, моральной и технической подготовке. Только в таком случае занимающиеся смогут достичь качественного результата.

Мини-футбол как разновидность обычного футбола мало чем отличается от привычной игры. Футбольная площадка для него – это поле или зал с меньшими размерами, чем обычное футбольное поле. К тому же, отличается и длительность таймов в мини-футболе. Тем не менее, эта игра не менее увлекательна, чем обычный футбол. Мини-футбол – это игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки, именно этим она и привлекает молодое поколение.

Можно уверенно сказать, что мини-футбол специально создан для культивирования и средства рекреации среди учащейся и не учащейся молодежи, а также взрослого поколения. Также, мини-футбол имеет свои преимущества как средства физической рекреации. Они заключаются в следующем:

1. Доступность для всех возрастов и физических кондиций, включая женщин и детей;
2. Менее затратный по сравнению с большим футболом;
3. В соревнованиях могут принимать участие различные категории граждан;
4. Эмоционален и привлекателен постоянной активностью игры;
5. Этим видом спорта можно заниматься круглый год.

Утвержденный в 2008 году Российским футбольным союзом и Ассоциацией мини-футбола России и поддержанный Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ общероссийский проект «Мини-футбол – в вузы!», сегодня органически вписался в современную концепцию развития системы физического воспитания учащейся молодежи, а значит и в рекреацию для тех, кто занимается любительским мини-футболом не профессионально. Проект основан на спортивно-ориентированном подходе, который формирует у обучающихся потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни. Для примера: в 2013 учебном году в них приняли участие 97 664 студента, а в 2014 численность занятий этим видом спорта возросла на 26,4%, а в 2017 учебном году в сравнение с предыдущим годом – на 10,5%. Сезон 2019 года проекта объединил команды 589 вузов Российской Федерации. Общее число участников составило 227 348 спортсменов. Всероссийский финал десятого сезона в 2018 году вошел в Книгу рекордов России как самый массовый финал спортивного мероприятия для студентов. В решающей стадии проекта сыграли 120 команд, а число участников составило 1610 человек.

Этот вид спорта является кандидатом на включение в программу Олимпийских игр, а национальная сборная России по мини-футболу является одной из сильнейших на мировой арене. В 2017 году прошел первый чемпионат мира по футболу среди любителей 7*7, а Россия на данный момент является двукратным чемпионом мира. Данный факт и обуславливает важность развития данного вида рекреации для молодежи на любительском уровне.

И все же, несмотря на популярность и развитие данного вида спорта во всех сферах активной жизни молодежи, далеко не во всех регионах РФ работа по реализации упомянутого проекта осуществляется эффективно. Основная причина заключается в формальном подходе местных органов управления физической культуры и спорта и в малой освещенности молодежи в средствах массовой информации.

На основе проведенного нами эксперимента по методике САН и анкетирования можно сделать вывод, что занятия мини-футболом положительно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся (рис.11, рис.12, рис.13). Стоит отметить, что мини-футбол является одним из наиболее подходящих средств рекреации, учитывая выше сказанное. Так, мини-футбол подходит под все факторы рекреации:

1. Физическая активность в игре;
2. Эмоциональные, физические и интеллектуальные компоненты;
3. Положительное влияние на все системы организма человека;
4. Носит развлекательный характер и не требует от новичка невозможных результатов;
5. Основными средствами достижения результатов являются физические упражнения.

Мини-футбол можно рассматривать, как эффективное и полезное средство физического воспитания и проведения досуга студентов, так как этот вид спорта интересен данной возрастной аудитории. В наше время мини-футбол начинает развиваться и набирает обороты в своем становлении. В эту игру может играть совершенно любой. Поэтому есть значительные возможности использовать данную игру в рекреационных целях.

1.4 Рекреационные возможности города Красноярска для занятий мини-футболом

Четко разграничить различные варианты рекреации, невозможно, так как в нашем современном мире, их становится не только больше, но и они очень часто пересекаются, дополняют друг друга. Молодежь, как правило, хочет максимально заполнить свое свободное время и обеспечить свой досуг. Необходимость активной борьбы с малоподвижным образом жизни значительной части современной студенческой молодежи и построения рационального образа жизни, включающего оптимальный режим двигательной активности, многократно поддерживается учебными заведениями и продолжает мотивировать молодежь к рекреации, к той рекреации, которая является полезной и не пассивной.

В современном красноярском обществе актуально заниматься физической культурой в любительских целях, а также в целях поддержания физической формы. Если для девушек сейчас модно вести блоги о том, как они занимаются физической активностью, вместе устраивать спортивные марафоны, лишь для себя, то для мужского пола вариант мини-футбола идеальный. Мини-футбол является тем видом рекреации, который может не только восстанавливать силы и разгружать организм человека после трудовой деятельности, но и развивать физические и психические силы каждого занимающегося.

Безусловно, часто молодежь предпочитает малоподвижный образ жизни нежели спорт и активные игры. Это является одной из самых глобальных проблем социума в настоящее время. Недостаток или же абсолютное отсутствие стремления к спорту заметно сказывается на невысоком физическом, моральном и социальном здоровье растущего поколения. Занимаясь спортом, в том числе мини-футболом, дети и молодёжь утоляют свою потребность в двигательной активности, испытывают лишь положительные эмоции и получают энергию для будущих занятий [1]. Такой вид рекреации будет иметь положительные результаты сразу в нескольких

категориях: восстановление после трудовой деятельности, знакомства, ведение здорового образа жизни, возможно отбор в команду любителей для проведения турниров и мероприятий, реклама стадиона и другое.

В городе Красноярске множество различных проектов, посвященных спорту, физической культуре и просто походам выходного дня, поэтому граждане может выбрать любое направление. Например, проект «Стартуют все», который подразумевает турнир, в котором участники соревнуются в оздоровительном беге, катании на велосипеде и роликовых коньках, мультиспорте, оздоровительной зарядке, оздоровительной ходьбе, стритболе, плавание, гребле на байдарках, в зимний период в беге на лыжах и катании на коньках. В настоящий момент постоянных участников турнира насчитывается свыше 20 000 человек. Другим примером послужит проект оздоровительных зарядок для жителей города «Зарядки», благодаря которому тысячи красноярцев занимаются фитнес–аэробикой под открытым небом.

К сожалению, несмотря на многообразия спортивных проектов и секций, внимание мини-футболу выделяют недостаточно, а молодежь мужского пола предпочитает в свободное от учебы или работы время играть именно в мини-футбол (по данным анкетирования). В пример можно привести Футбольное поле СФУ, где всегда собираются по вечерам те, кто хочет провести вечер полезно и активно.

В Красноярске мини-футбол является сезонным, так как зимой некомфортно играть на улице, но существуют закрытые площадки, футбольные поля для игр, где можно комфортно расположиться и собрать команду. В Красноярске большое количество мест, где можно заниматься рекреацией, мы нашли в пример несколько таких, которые сочетают в себе характеристику занятия спортом и одновременно разгружают человека.

Одним из таких мест является организация «Беги за мной» для молодежи на площадке СФУ, деятельность которой направлена на популяризацию ЗОЖ среди молодых и активных студентов, а также сотрудников СФУ. Занятия

проходят на 7 тренировочных площадках бесплатно, что дает возможность студенту может выбрать любое из направлений по своему желанию.

В масштабном вузе Красноярска, по данным официального сайта СФУ в разделе «Информация о численности обучающихся по реализуемым образовательным программам за счёт бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов РФ, местных бюджетов и по договорам об образовании за счёт средств физических и (или) юридических лиц», учится больше 26 000 студентов, средний возраст поступивших составляет от 17 до 19 лет. Регулярно проводятся соревнования среди институтов и общежитий по мини-футболу, значит тема развития мини-футбола актуальна на сегодняшний момент. Это означает, что спрос на данный вид рекреации существенный, но возможности развития нет, ведь такое большое количество молодых людей обучается только в СФУ. Возникает серьезная проблема с нехватками площадок для игры между студентами.

Также в нашем городе есть любительский футбол и стритбол, хоккей с шайбой. Информацию о данных организациях можно получить в социальных сетях. Молодежь собирается и не только занимается физически, но и осуществляет определенную разгрузку интеллектуальной деятельности, общается с новыми людьми и заводит друзей, ведет здоровый образ жизни. Безусловно, молодым людям проблематично заниматься и вести здоровый образ жизни, ведь судя по опросу молодежи, из-за недостаточного количества открытых территорий, разрешающих обычным горожанам играть в том или ином месте, идет стагнация развития мини-футбола в городе.

В Красноярске существует группа «Любительский мини-футбол в Красноярске» — это сообщество людей, желающих играть в футбол, принимать участие в различных турнирах, а уровень игры - любительский. В социальных сетях эта группа насчитывает более 2 000 единомышленников, которые для себя, в свободное от учебы и работы время собираются и играют в мини-футбол.

Говоря о любительском мини-футболе в Красноярске, нельзя не упомянуть о близлежащем городе Железногорске, который, безусловно, преуспел в развитии мини-футбола. «ЖелезноГол» появился в 2015 году, в нем активно играют любители мини-футбола города Красноярска. Под его эгидой уже прошли четыре городских чемпионата по футболу 8x8, а также четыре суточных футбольных марафона. И те и другие оказались невероятно популярными среди железногорцев и красноярцев - в соревнованиях участвовали сотни человек, а трибуны ломались от зрителей. За два года существования Любительская футбольная лига «ЖелезноГол» сумела объединить 700 участников. Причем самого разного возраста и положения - школьников, работников предприятий, военнослужащих и даже стражей порядка. Весь турнир проходит на единственном пригодном для мини-футбола стадионе, что говорит о большом интересе к игре у граждан, а принимает участие 21 команда. Чемпионат 8x8 стал одним из главных футбольных событий Железногорска и Красноярска. И если в большом футболе, начиная с 2012 года количество команд сократилось с 15 до 6, то здесь выросло до 21-ой. В отличие от большого футбола, футбол 8x8 не ограничен возрастом участников, уровнем их физической подготовки или опытом участия в реальных матчах. Футболистам-самоучкам «ЖелезноГол» дает возможность повысить своё мастерство в игре, научившись чему-то новому у более опытных товарищей.

Выпускникам спортивных школ в городе Железногорске и Красноярске предоставляется возможность активной игровой практики и время для выбора дальнейшего пути в спорте и для поиска команды, где они будут востребованы. У тренеров есть возможность поддерживать собственные навыки и продлить спортивное долголетие. Ветеранам спорта «ЖелезноГол» обеспечивает надежную поддержку спортивной формы и постоянные контакты с более молодыми игроками, что служит благородному делу преемственности поколений в железногорском футболе. Стоит отметить, что и для старшего

поколения развивают и планируют продолжить развитие рекреации (Приложение Д).

По данным Главного управления по физической культуре и спорту администрации города Красноярска в городе насчитывается 6 стадионов с трибунами. Три из них муниципальные, один федеральный и два принадлежат субъекту РФ. Так в городе есть 165 футбольных полей, которые соответствуют стандартам для игры в мини-футбол. Но, большинство из них специализируются исключительно на профессиональных играх, тренировках спортивных школ, мероприятий различных уровней. Многие подходящие площадки открываются по специальному разрешению, по записи, где обычному горожанину не получится поиграть, даже собрав команду. А если говорить о площадках для игры в выходные дни, то большинство из них закрыты или заняты соревнованиями и тренировками.

В городе Красноярске в 2020 году открылось спортивное сооружение, имеющее 3 больших поля, предназначенное для любителей мини-футбола, которые могут заниматься на нем за денежную плату. Данный комплекс находится на улице Телевизорной, 1/21 возле торгового комплекса «На Свободном».

Некоторые примеры открытых стадионов г. Красноярска и спорткомплексов с футбольным полем:

1. Енисей СТМ (Академика Павлова, 21/1)
2. Юность (Остров Отдыха 5/1)
3. Локомотив (Ленина 90)
4. ДОК стадион (Свердловская 10г)
5. Платинум Арена (Лесников 21)
6. Политехник (Борисова би)
7. Академия биатлона (Биатлонная 37)
8. Спортбокс (Строительная 1ст 21)
9. Рассвет (Высотная 2л ст. 1)

Сравнивая Красноярск с другими городами, можно выделить несколько примеров развития и использования мини-футбола как средства рекреации. Для того, чтобы понять, насколько популярен мини-футбол и есть ли в нем потребность, мы выбрали один из ближайших городов – Кемерово. В этом городе население на 2019 год составило 556 тысяч горожан, несмотря на малую численность, по сравнению с нашим городом, у них есть Спортивная федерация профессионального и любительского мини-футбола города Кемерово. На своих 11 стадионах они проводят матчи и турниры, кубки разных возрастов. В социальных сетях они ведут группу, где более 1000 участников. Своей целью они считают проведение соревнований, пропаганду спорта и здорового образа жизни, оповещение о других предстоящих городских соревнованиях, объединение игроков для обмена опытом и общения, создание атмосферы процветания и взаимовыручки в городе Кемерово.

Так же обратим внимание на проект города Омска «Новый город», действующий с 2012 года. Он имеет в своей структуре более 10 проектов: школа и искусство, благоустройство города, экскурсии, старшее поколение, праздники двора, помощь детям и другое. Стоит учесть, что одним из самых больших проектов является спорт. В него входит стритбол, хоккей, спортивная семья, боулинг и мини-футбол. Каждый год «Новый город» проводит любительские дворовые и общегородские соревнования по мини-футболу на снегу, в которых ежегодно участвуют более 2 тысяч человек. Традиционным стал турнир памяти известного омского тренера А. Стасевича среди юных футболистов. Команда ветеранов-футболистов «Нового города» занимает призовые места в городских соревнованиях.

Следующим городом для сравнения мы выбрали Краснодар, так как активное участие в развитии мини-футбола в крае проявляет ФК «Краснодар», образованный в 2008 году. Большинство турниров проводятся на территории Академии ФК «Краснодар». Данный клуб основал свою любительскую лигу по мини-футболу, которая провела 180 турниров за пять лет, а количество участников суммарно превысило 22 000 игроков-любителей. Это вызывает

большой интерес среди любителей футбола и болельщиков клуба. Тот факт, что клуб принимает участие в организации турниров, придает им статусность и большой охват публики, любителей футбола. Это и определяет клуб как лидера в чемпионате России по футболу и участника Лиги Европы. Также на церемониях награждения часто присутствуют именитые футболисты и спортсмены (приложение Ж).

Футбол в Красноярске достаточно распространён, существует несколько лиг по мини-футболу. К сожалению, несмотря на наличие любительских лиг, уровень их качества и организации остается на низком уровне. Построено несколько площадок для проведения регулярных матчей и турниров, но нет достаточного желания в организации и проведении турниров. Как показывает практика и опросы игроков, футбольных площадок все же не хватает, показателем является факт, что в большинстве районов города отсутствуют поля для проведения игр (приложение Ё).

Появление большинства любительских лиг по мини-футболу говорит не о качественном развитии, а вероятнее о желании нажиться и злоупотребить правом в данной сфере. Развитие футбола заключается в качественных площадках и в привлечении молодых ребят к занятию футболом, открытие большего количества спортивных школ, как например академии в Тольятти и Краснодаре.

На основе результатов, указанных во второй главе, мы выявили несколько проблем, которые создают препятствия занятиям мини-футболом как средством рекреации в городе Красноярске:

1. Невозможность использовать площадки для игры в мини-футбол бесплатно (несмотря на присутствие таких площадок, количество тех, кто хочет поиграть намного больше, чем мест, которые есть для этого);
2. Отсутствие заинтересованности органов исполнительной власти края в содействии развития мини-футбола как средства рекреации;
3. Сокращение количества команд по большому футболу как в крае, так и в городе Красноярске;

4. Большое количество полей приходят в непригодность, а реставрация и постройка новых происходят редко;

5. Отсутствие профессиональной организации соревнований, краевые чемпионаты зачастую заканчиваются скандалами, тем самым подрывая авторитет как организаторам и турниру, так и самому футболу;

6. Низкая эффективность спортивных школ. У молодых и талантливых ребят мало шансов пробиться на высокий уровень в футболе.

Мы составили сравнительную таблицу городов, чтобы проанализировать количественные показатели состояния рекреационно-оздоровительной деятельности молодежи на примере мини-футбола (таблица 1).

Таблица 1- Состояние рекреационно-оздоровительной деятельности г. Красноярска и других городов Российской Федерации на примере мини-футбола.

	Красноярск	Кемерово	Омск	Краснодар	Тольятти
Население в субъекте РФ, в котором находится город, чел.	2 874 026	2 695 028	1 926 665	5 227 000	3 179 532
Население в городе, чел.	1 093 771	556 382	1 154 507	932 629	707 407
Молодежь в субъекте РФ, %	17	16	30	40	20
Любители мини-футбола в городе, чел.	2070	1819	5960	6089	6141

Молодежь-любители мини-футбола в городе, %	49%	47%	50%	46%	37%
---	-----	-----	-----	-----	-----

Окончание таблицы 1

Количество турниров в городе за 2019 год	1	5	3	6	3
Сезонность проведения турниров	Только летний сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон
Количество команд по мини-футболу в городе	36	87	101	106	77

Из приведённой выше таблицы можно сделать следующие выводы:

1. Город Красноярск существенно уступает по количеству проведенных турниров по мини-футболу в сравнении с другими городами в таблице, при чем турнир проходит только в летний период времени.

2. Во всех городах в приведенной таблице, кроме города Красноярска, организованы любительские городские лиги по мини-футболу, которые проводят круглогодичные турниры по мини-футболу. Например, зимний футбол, мини-футбол, футбол 8*8, пляжный футбол и другие.

3. В городе Красноярске среди любителей мини-футбола 49% — это молодежь. На основании результатов анкетирования, мы выяснили, что молодежь заинтересована в занятиях и соревнованиях по мини-футболу, несмотря на недостаточность организаций турниров и соревнований.

4. Сравнивая город Красноярск с другими городами в таблице, можно увидеть, что в нем наименьшее число команд по мини-футболу, всего лишь 36.

5. На примере города Кемерово, мы видим, что при качественной организации любительской лиги по мини-футболу можно привлечь большой количественный уровень команд и игроков, ведь при 16 % молодежи в Кемеровской области в расположении городской любительской лиги по мини-футболу находится 87 команд.

6. В любительской лиге Красноярска учувствуют втрое меньше команд чем в Краснодаре и Омске, вдвое меньше, чем в Кемерово и Тольятти.

На основе изученной литературы и анкетирования респондентов, сравнения с другими городами мы обозначили несколько альтернатив, которые можно внедрить в организации для занятий мини-футболом любителями. Мы можем предложить следующие варианты решения проблемы нехватки площадок и низкого уровня развития мини-футбола в городе Красноярске:

1. Необходимо обратиться за помощью и содействием в организации турниров в Российскую общественную организацию «Российская федерация футбола «8 на 8», «7 на 7», «6 на 6». Деятельность данной организации направлена на проведение массовых соревнований по футболу и мини-футболу среди любителей.

2. Предложить сотрудничество Министерству спорта Красноярского края, ФК «Енисей». Организовывать любительские турниры среди горожан и рекламировать эти турниры на различных информационных платформах. Последовать примеру организаций похожих мероприятий города Краснодара.

3. Те, площадки, которые открыты, но используются только по записи платно или же для тренировок профессиональных команд, выделять 3 раза в неделю по одному часу для занятий по мини-футболу для всех желающих. Тем самым всем любителям мини-футбола будет хватать места для игр по всему городу Красноярску.

4. Любители мини-футбола, использующие бесплатную возможность заниматься данным видом рекреации, рекламируют в своих социальных сетях

ту площадку, поле, спортивный комплекс, а также участвуют в проведении реставрационных мероприятий на этой площадке безвозмездно (помощь организаторам до и после мероприятия) [42,36,34].

5. Для городов края, в которых футбол изживает себя и нет средств на его восстановление, формат турниров 6*6, 7*7, 8*8 является отличным вариантом. Данный вариант позволяет командам низших эшелонов дойти до элиты любительского футбола, предлагает перспективу попадания в любительскую национальную сборную, которая является неоднократным чемпионом мира и Европы. Таким образом, необходимо внедрять данный формат в городе Красноярске.

6. Привлекать средства спонсоров для организации турниров по мини-футболу, учувствовать в федеральных и региональных грантах для получения средств на развитие мини-футбола как средства рекреации для молодежи. Путем решения проблем так же может стать созданный общественный фонд для сбора средств на развитие данного вида рекреации среди любителей мини-футбола и обычных жителей города.

7. Проведение любительских турниров по мини-футболу, которые станут отличным вариантом отдыха для всей семьи и обычных горожан. При проведении турнира, необходимо организовывать развлекательную инфраструктуру для зрителей. Это поможет популяризировать данный вид рекреации среди детей, женщин, лиц старшего возраста. Целью данных турниров должно являться не спортивное мастерство и высокие достижения, а объединение как можно большего количества людей вокруг самой популярной игры в мире.

8. Любительская лига должна на добровольной основе объединить желающих играть в футбол молодежь. Так как при регулярных занятиях по мини-футболу у юношей появляется возможность не утратить физическую форму и спортивную квалификацию после окончания спортивной школы или детско-юношеской секции. Это позволит активному населению находить применение своим силам и способностям в хорошей, много играющей команде.

А попутно данное предложение создаст своего рода «социальные лифты» для талантливых футболистов: в ходе участия в соревнованиях любительской лиги формируется резерв игроков для первенства городского округа среди команд. У тренеров будет возможность поддерживать собственные навыки и продлить спортивное долголетие. Ветеранам спорта обеспечивается надежная поддержка спортивной формы и постоянные контакты с более молодыми игроками, что служит благородному делу преемственности поколений в футболе.

2 Методы и организация исследования

2.1 Организация и проведение исследования

Исследование проводилось в период с сентября 2019 по апрель 2020 года.

На первом этапе были проведены подбор, анализ и обобщение источников научно-методической литературы, а также сформулированы цель и задачи исследования, определены предмет, объект и методы исследования.

На втором этапе было проведено анонимное анкетирование среди молодежи г. Красноярска, в котором приняли участие 303 юноши. Исследование проводилось на интернет-платформе Google Forms. Всего участникам анкетирования было предложено ответить на 12 вопросов о мини-футболе в городе Красноярске. Анкета представлена в Приложении А.

Для более полного анализа полученных результатов, мы проводили анкетирование в 2 группах. В первую группу, входили респонденты, занимающиеся мини-футболом, в составе 237 человек, что составило 78%. Во вторую 66 респондентов или 22 % — это граждане, никогда не пробовавшие данный вид спортивной деятельности.

С помощью полученных результатов мы смогли провести анализ рекреационных возможностей и популярности мини-футбола в молодежной среде города Красноярска.

Третий этап связан с проведением опросника САН в период с января 2019 по март 2020 года, чтобы определить качественную и оперативную оценку эмоционального состояния. Данный этап включал в себя опрос до и после эксперимента, в котором приняли участие 23 юноши, занимающихся мини-футболом на постоянной основе и 23 юноши, занимающихся сезонными видами спорта (велосипед, летний триатлон, пляжный волейбол). Контрольную группу составляли юноши сезонных видов спорта, а экспериментальную — занимающиеся мини-футболом. Возрастная категория испытуемых 17-25 лет.

Четвертый этап проведен в апрель 2020 года. В ходе него были подведены итоги, проанализированы и оформлены результаты проведенного исследования по математическим данным. Завершена работа над текстом выпускной квалификационной работы.

2.2 Характеристика методов исследования

В работе использовались следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы
2. Анкетирование
3. Тестирование
4. Сравнительный анализ

Анализ научно-методической литературы

В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно – методической литературы о необходимости физической рекреации у молодого поколения. Также была изучена и охарактеризована игра мини-футбол, возможности ее использования в целях рекреации молодого поколения, влияние мини-футбола на организм занимающихся, а также заинтересованность и популярность этой игры в настоящий момент.

При анализе литературных источников нам было важно определить, насколько освещена данная тема, насколько она актуальна, какие исследования проводились по нашей проблеме. Тем самым была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

Анкетирование

В октябре было проведено анкетирование среди молодежи города Красноярска с целью анализирования рекреативных возможностей, потребности и популярности мини-футбола в нашем городе. На основании полученных данных, мы смогли собрать полную картину состояния мини-футбола в городе Красноярске на данный момент, оценить возможности

развития этого вида спорта, определить проблемы, на которые стоит обратить внимание во время работы.

Тестирование

«Методика САН». Данный тест проводился для оперативной оценки самочувствия, настроения и активности. Испытуемые соотносили свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состояла из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и располагалась между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих активность, скорость и темп протекания функций, силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемые должны были выбрать и отметить цифру, которая точно отражает его состояние в момент обследования. Сам тест расположен в Приложение Б.

Сравнительный анализ

Данный метод применялся как логический прием, необходимый во всякой познавательной деятельности: на различных ее этапах и уровнях, вне зависимости от ее объекта.

На основе сопоставления возможности нескольких городов в такой рекреации как мини-футбол для молодого поколения мы получили вывод обоснованного или предположительного характера об однородности явлений, аналогичности их содержания. Нам это позволило определить и использовать данные об одном объекте при изучении другого, то есть сравнивая. При ходе осуществления исследования были обнаружены некоторые расхождения, в этом случае мы определили, специфику и уникальность одного явления или объекта по отношению к другому.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Результаты анкетирования

В исследовании приняли участие 303 респондента (мужчины). Полученные результаты анкетирования были разделены на 2 группы – занимающиеся и не занимающиеся мини-футболом. Из числа респондентов 70 % были молодые люди в возрасте с 18 до 25 лет (213 человек) и 30% в возрасте от 26 до 30 лет (90 человек).

Из общего числа опрошенных, большинство респондентов, а именно 237 человек (78%) играют или когда-либо играли в мини-футбол в городе Красноярске. А 66 человек (22%) никогда не пробовали себя в этом виде деятельности (рисунок 1).

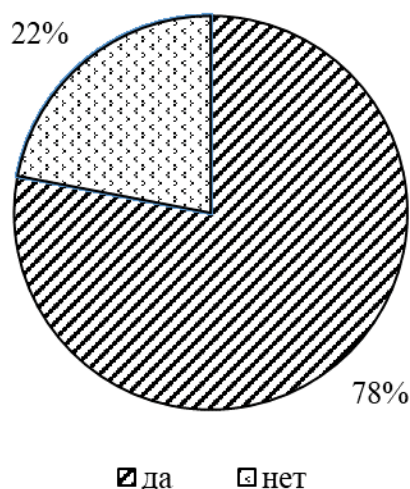


Рисунок 1 – Играете/ играли ли Вы в мини-футбол в Красноярске? (на любительском уровне)

В результате анкетирования выяснилось, что 95% респондентов (225), которые занимаются мини-футболом, считают его популярным. Среди не занимающихся респондентов 60 % (40) считают, данный вид спорта популярным в современное время (рисунок 2).



Рисунок 2 - Считаете ли Вы, что футбол является популярным видом спорта в России?

На вопрос о количестве занятий в неделю 72% (171) респондентов, которые занимаются мини-футболом, указали на 2-3 раза в неделю, 20 % (48) указали на раз в неделю, а 8% (19) утверждают, что занимаются 4 и более раз в неделю (рисунок 3).



Рисунок 3 - Как часто Вы занимаетесь мини-футболом в свободное от учебы/ работы время?

Самой распространённой причиной невозможности заниматься мини-футболом занимающиеся респонденты считают нехватку времени, на втором месте отсутствие площадок рядом с домом, далее по популярности недоступность площадок (41%, 20 %, 13% соответственно) (рисунок 4).



Рисунок 4 - Если Вам не удается заниматься мини-футболом более четырех раз в неделю, то по какой причине?

Отвечая на вопрос по поводу площадок для мини-футбола, больше половины играющих респондентов, а именно 65% (154) указывают на их нехватку в городе Красноярск. 15% (36) считает, что необходимости в дополнительных площадках нет и в городе более чем достаточно мест для игры, а 20% (47) затруднились дать ответ на поставленный вопрос.

Что касается респондентов, не играющих в мини-футбол, то лишь 17% (11) отмечают, что площадок для игры очевидно недостаточно, а 7% (5) отмечают достаточность площадок для игры. Более половины опрошенных, точнее 76% (51) затрудняются ответить на данный вопрос, что говорит о незаинтересованности данной темой и незнанием ситуации относительно мини-футбола в городе Красноярск (рисунок 5).

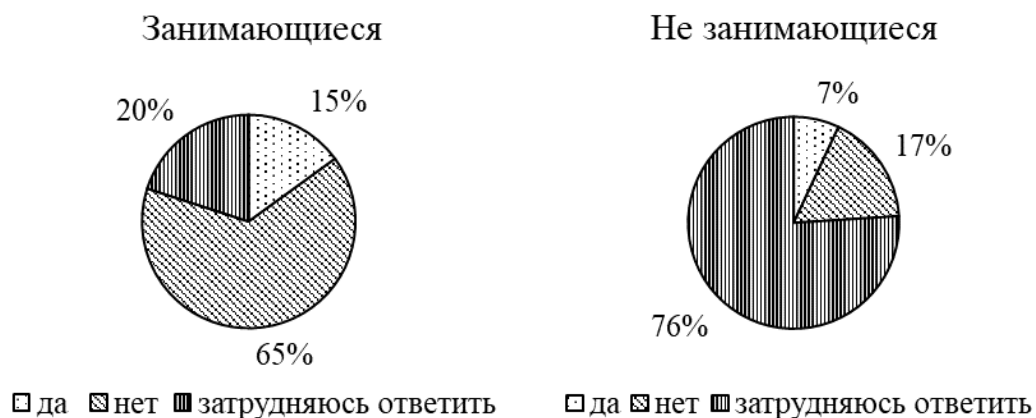


Рисунок 5 – Хватает ли площадок для игры в мини-футбол в городе Красноярске?

По результатам анкетирования любители мини-футбола больше всего ценят в игре получение положительных эмоций, а именно 86% (204) респондентов. Второе место по популярности занимает возможность улучшение физической формы, так как 83% (197) играющих участников анкеты выделяют именно данный вариант ответа. Третье место занимает возможность занятия на свежем воздухе, ведь 78% (185) занимающихся опрошенных выбрали данный вариант ответа. Далее отмечается популярность возможности использовать для игры любое свободное время и обзаведения новыми знакомыми и друзьями (67% и 60% соответственно).

Для респондентов, не играющих в мини-футбол, привлекательность данного вида спорта выражается также в возможности получения положительных эмоций, так как 82% (54) проголосовали за данный вариант. За возможность заниматься на свежем воздухе проголосовали 77% (51) не занимающихся. 67% (44) не занимающихся выбрали привлекательным вариант об улучшении физической формы. Наименее привлекательным для не любителей мини-футбола оказались варианты по поводу наличия командного духа и ненужности специальной формы (15% и 20% соответственно) (рисунок 6).

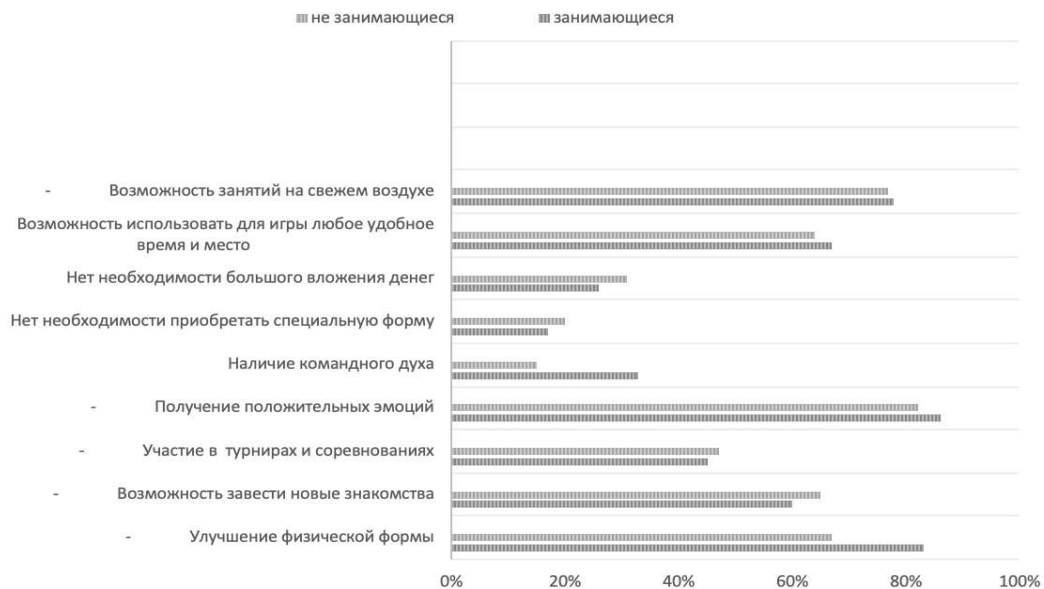


Рисунок 6 – Что Вас привлекает в игре мини-футбол? (не более четырех вариантов ответа)

На вопрос о чемпионатах играющие респонденты самым известным назвали «KFC Battle». Далее по популярности «Ночная футбольная Лига». Среди респондентов, которые не занимаются мини-футболом самым популярным так же является «KFC Battle», а на втором месте «Лига чемпионов бизнеса» (рисунок 7).

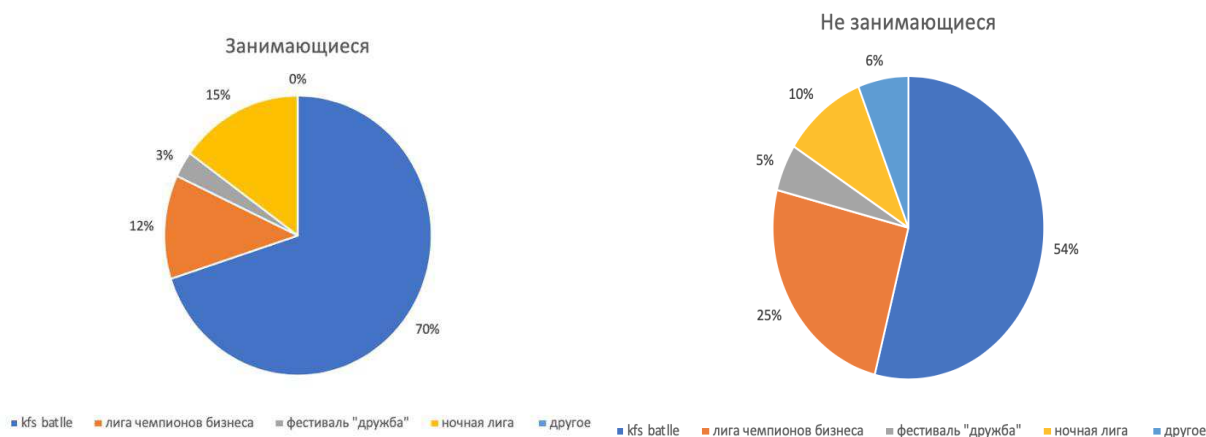


Рисунок 7- О каких чемпионатах, турнирах по мини-футболу в городе Красноярске вы слышали?

На вопрос «Нужно ли проводить подобные чемпионаты?» участники анкетирования практически единогласно ответили, что нужно. Это 98 % (232) занимающихся респондентов и 91% (60) не занимающихся респондентов, так же 2% (5) и 9% (6) высказали точку зрения, что не нужно проводить подобные чемпионаты.

По мнению 33% (78) занимающихся мини-футбол достаточно развит или в современный период в Красноярске, 2% (5) затруднились и не смогли дать ответ, а 65% (154) считают, что мини-футбол не развит или недостаточно развит в городе. Среди не занимающихся 43% (28) придерживаются мнения, что мини-футбол развит, а 37 % (24) считают неразвитым, остальные 20 % (13) затруднились дать ответ на поставленный вопрос (рисунок 8).

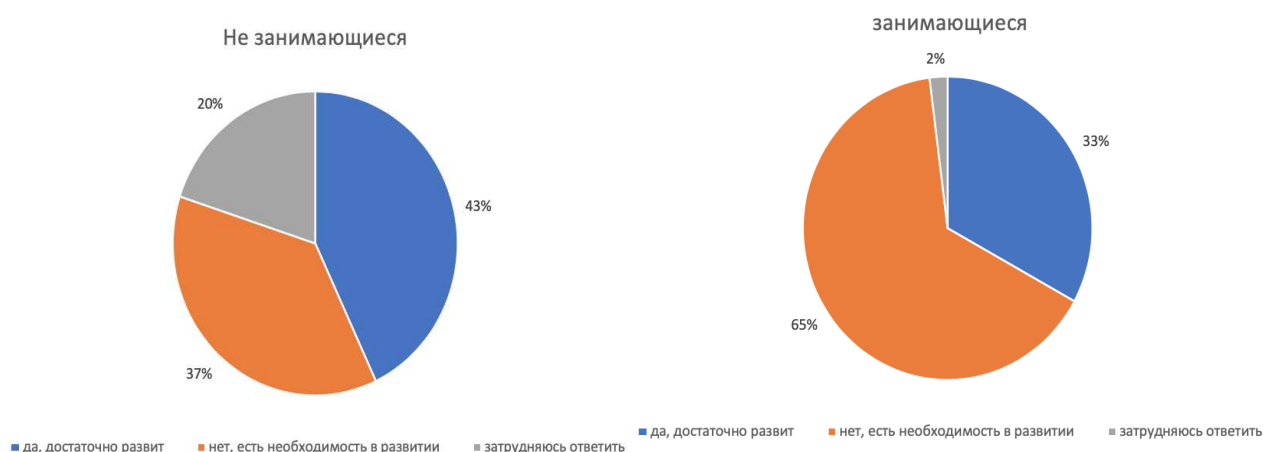


Рисунок 8 - По Вашему мнению, мини-футбол достаточно развит в нашем городе?

Одним из центральных вопросов анкетирования был: нужно ли развивать мини-футбол как уличный вид спорта как средство рекреации в г. Красноярск. Как нестранно, ответ были однозначным, так как большинство респондентов, точнее 83% (197) занимающихся и 60% (40) не играющих в мини-футбол, проголосовали за развитие мини-футбола в настоящее время. Затруднились ответить на данный вопрос лишь 14% (33) занимающихся и 33% (22) не занимающихся. Безусловно, можно прийти к выводу о важности развития

мини-футбола для молодежи в городе Красноярске, а также о сильной заинтересованности как увлекающихся граждан данным спортом, так и не занимающихся (рисунок 9).

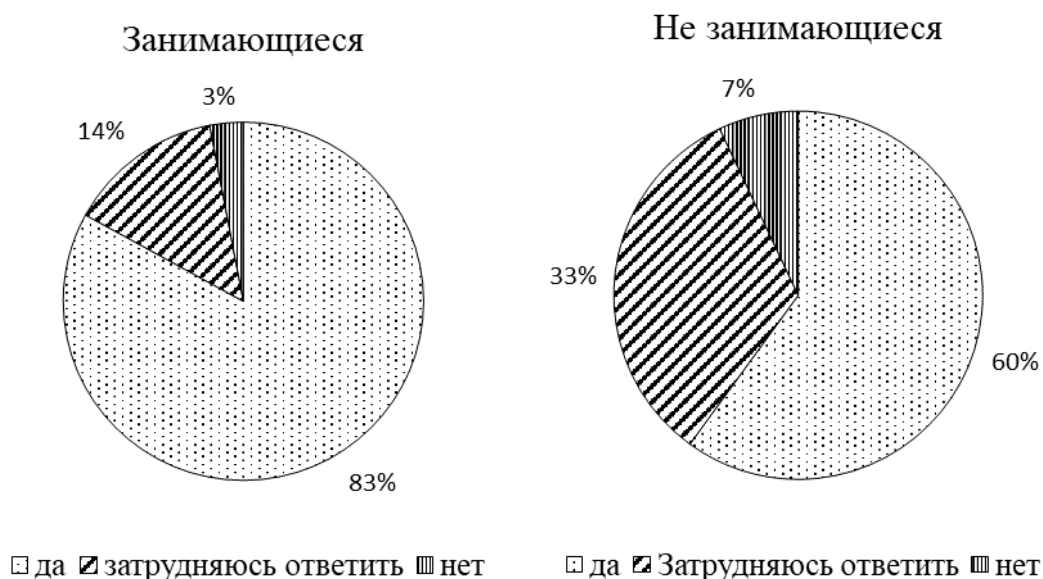


Рисунок 9 – Нужно ли развивать игру мини-футбол как уличный вид спорта среди населения Красноярска?

Говоря о возрастных критериях игроков в мини-футбол, респонденты сошлись во мнениях и убеждены, что в мини-футбол можно играть независимо от возраста. 96% (228) играющих и 93% (61) не играющих отметили отсутствие взаимосвязи возраста и желания, возможности играть в мини-футбол. Лишь 4% (9) играющих и 7% (5) не играющих отмечают, что в мини-футбол могут лишь молодые люди (рисунок 10).

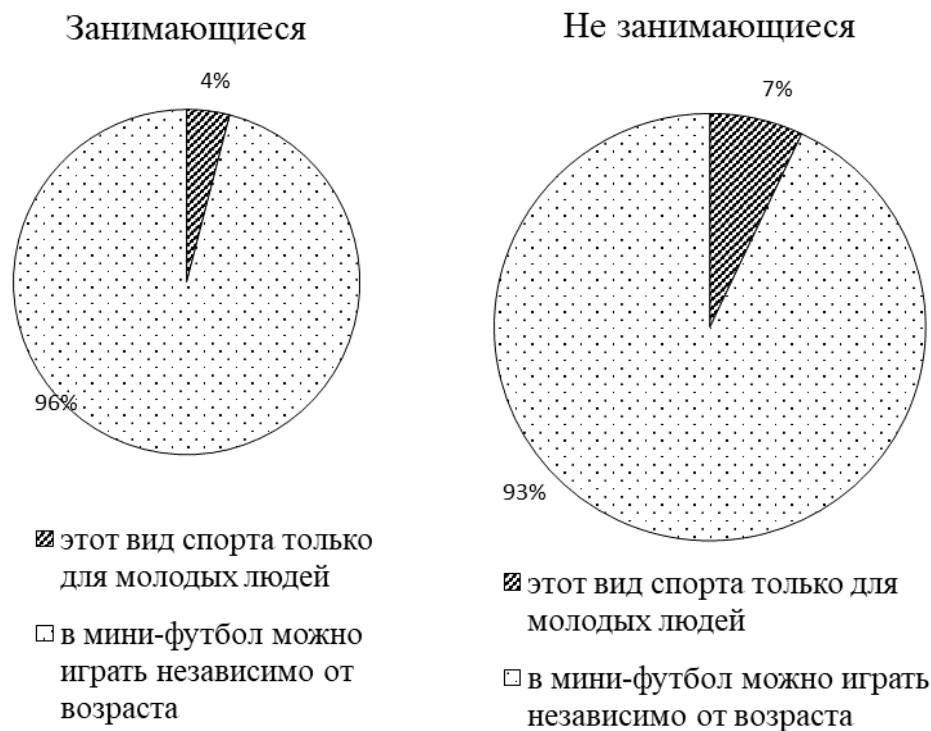


Рисунок 10 – Считаете ли Вы, что существуют возрастные ограничения в мини-футболе?

На основании вышеизложенного следует сделать следующий вывод. Респонденты, которые занимаются мини-футболом на любительском уровне, заинтересованы в развитии данного вида рекреации в городе Красноярске. К сожалению, им не хватает площадок и целенаправленной деятельности представительных федеральных органов власти и органов субъектов по развитию данной сферы рекреации в городе Красноярске. Наиболее важными целями, которые преследуют занимающиеся мини-футболом, является поддержание и улучшение физической формы, получение положительных эмоции, возможность отвлечься от бытовых дел, новые знакомства и общение с друзьями, а также времяпровождение на свежем воздухе.

Не играющие респонденты, наравне с играющими участниками анкетирования, голосуют за продвижение и развитие мини-футбола в городе Красноярске. Очевидно, что данная группа менее просвещена относительно ситуации мини-футбола, они проявляют меньший интерес к теме и достаточно

часто затрудняются дать ответ в анкете. Не смотря на незаинтересованность, данные респонденты отмечают важность развития мини-футбола для молодежи, полагают, что наиболее значимыми результатами является улучшение физической формы, возможность занятий на природе, получение положительных эмоций и отдых от рутинных дел.

Можно предположить, что именно растущая популярность среди не только молодежи, но и лиц старшего возраста, массовость этого вида спорта позволит привлечь внимание общественности и органов исполнительной власти (Министерство спорта Красноярского края, Агентство молодёжной политики и реализации программ общественного развития Красноярского края) к проблемам и требованиям молодежи города Красноярска. К таким требованиям по результатам анкетирования можно отнести следующее: нехватка спортивных сооружений, отсутствие круглогодичных высококачественных турниров по мини-футболу. Это в свою очередь привлечет все большее количество людей, которые по достоинству смогут оценить все рекреационные возможности мини-футбола. Мы можем сказать, что мини-футбол сочетает в себе различные факторы, которые могут благоприятно воздействовать на занимающихся этим видом спортивной деятельности людей.

3.2 Результаты тестирования

Тестирование проводилось нами с целью определения влияния занятий мини-футболом на эмоциональное состояние занимающихся и не занимающихся. При подсчете крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом учитывалось то, что полюса шкал постоянно изменялись, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные нами баллы были сгруппированы в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывалось количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2,7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24,29, 30.

После чего, все полученные результаты делились на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, которые превышали 4 балла, свидетельствовали о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0 - 5,5 баллов (таблица 2).

Таблица 2– Анализ показателей самочувствия, активности, настроения по методике САН

Тип теста	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Разница, %	Достоверность различий	
					t	p
Самочувствие	Контрольная	3,90±0,08	5,28±0,06	35,32	13,8	p<0,05
	Экспериментальная	4,13±0,08	6,08±0,06	47,29	19,50	p<0,05
	Разница, %		5,8	15,1		
	Достоверность различий	t	2,03	9,43		
p		p<0,05	p<0,05			
Активность	Контрольная	3,03±0,08	4,57±0,07	50,79	14,49	p<0,05
	Экспериментальная	3,33±0,08	4,99±0,07	52,89	15,62	p<0,05
	Разница, %		9,43	8,79		
	Достоверность различий	t	2,65	4,24		
p		p<0,05	p<0,05			
Настроение	Контрольная	4,20±0,08	5,60±0,05	33,33	14,84	p<0,05
	Экспериментальная	4,55±0,08	6,56±0,05	44,17	21,31	p<0,05
	Разница, %		8,33	17,14		

Окончание таблицы 2

Достоверность различий	t	3,09	13,58
	p	p<0,05	p<0,05

В показателях, отражающих психическое состояние занимающихся по методике САН произошли положительные изменения в контрольной и экспериментальной группах, стоит учесть, что в экспериментальной группе показатели были достоверно выше по оценке самочувствия на 47,29 по оценке активности на 52,89, а по оценке настроения на 44,17.

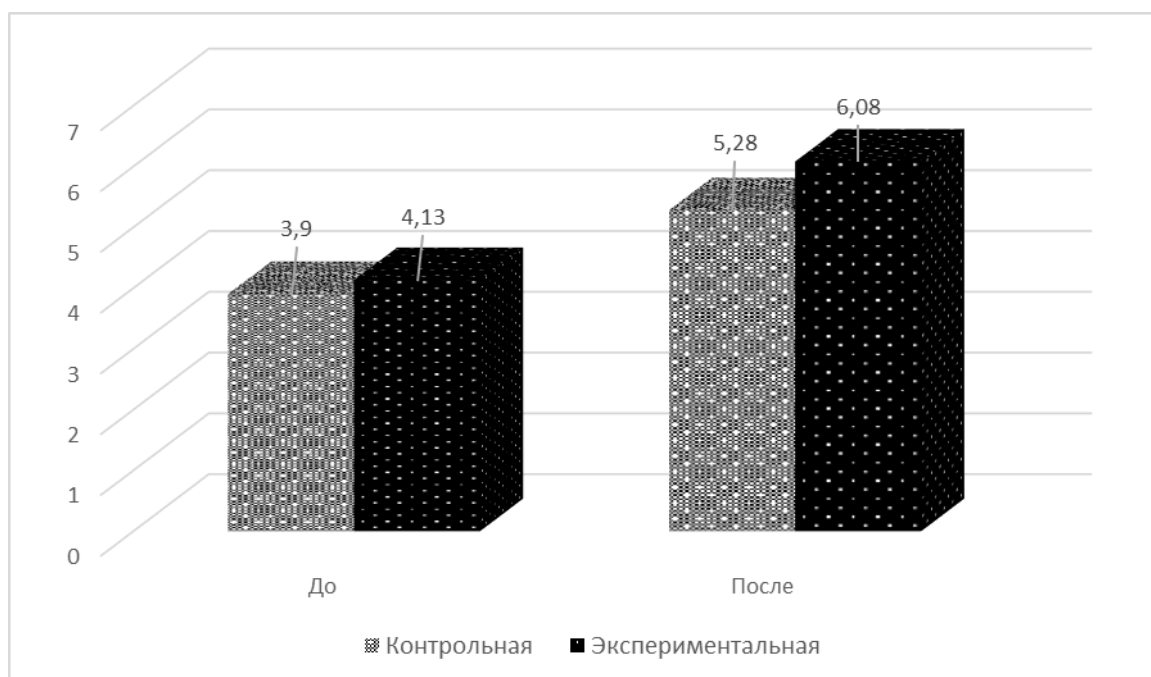


Рисунок 11 – Показатели самочувствия по методике САН

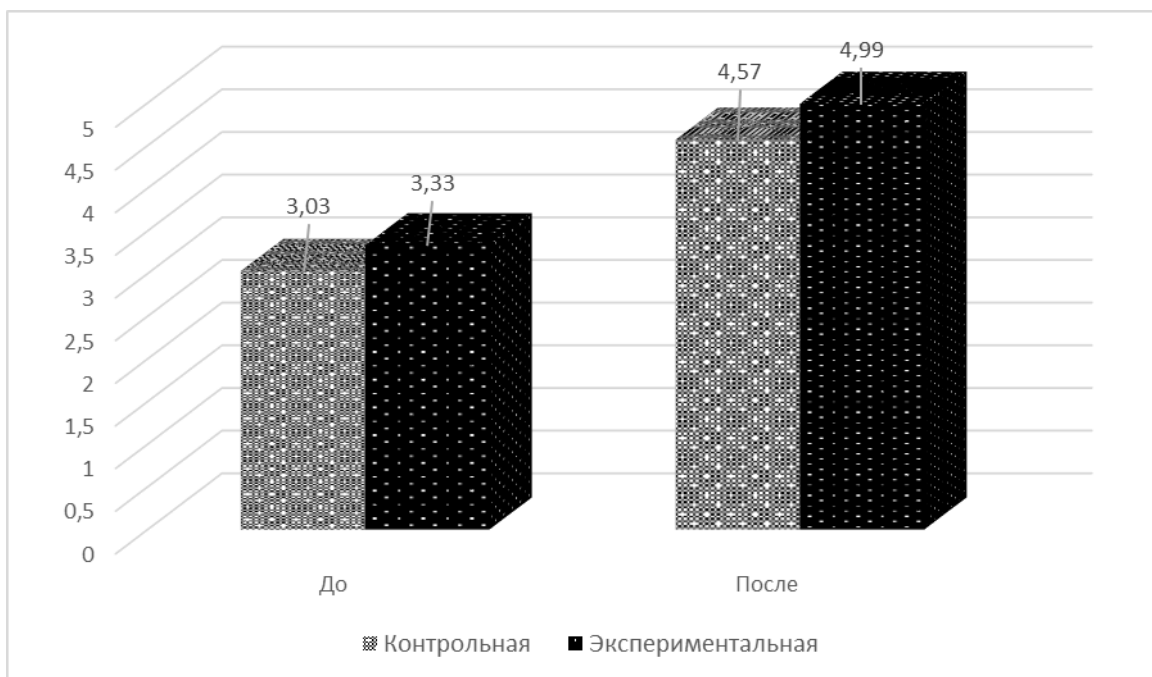


Рисунок 12 – Показатели активности по методике САН

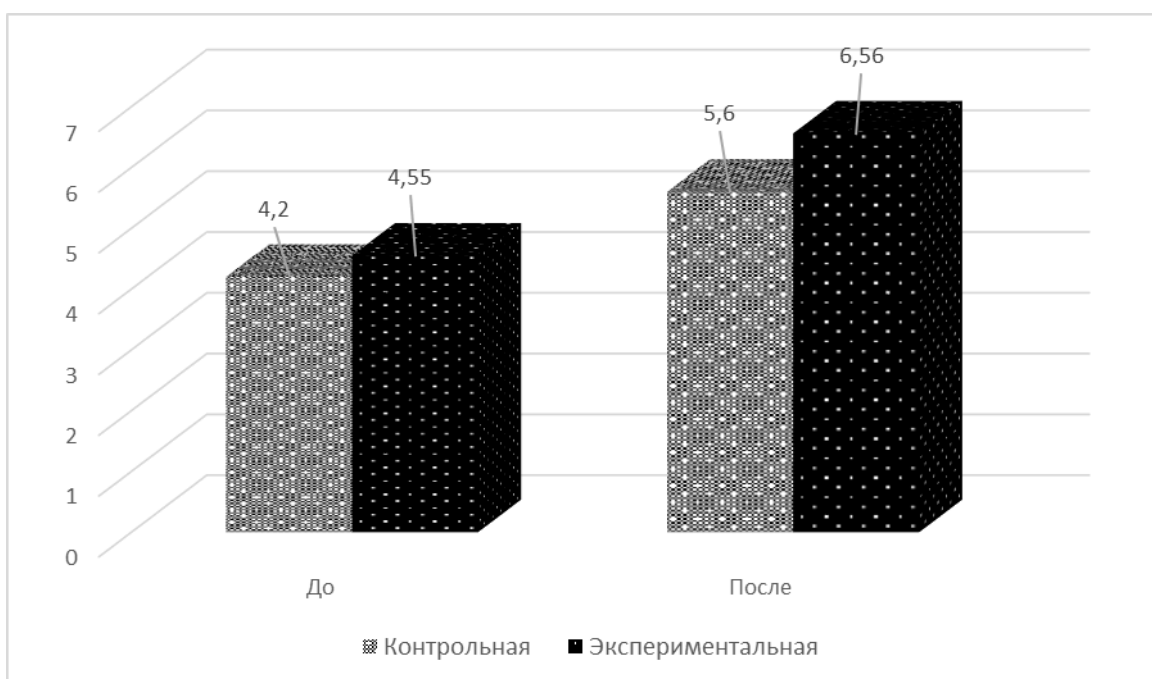


Рисунок 13 – Показатели настроения по методике САН

Сравнивая результаты опроса до исследования и после исследования по методике САН, очевидно, что положительное воздействие на общее состояние присутствует у обеих групп. При статистической обработке материала экспресс-оценки методики САН мы имеем следующие данные:

По всем трем показателям: самочувствие, активность, настроение у экспериментальной группы был наибольший прирост по сравнению с контрольной. Данные результаты говорят о высокой эффективности такого вида рекреации. Также несмотря на то, что контрольная группа не занималась раньше данным видом рекреационной деятельности – ее результаты были тоже увеличены.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Наиболее полное определение физической рекреации выдвинул В. М. Выдрин: «Это вид физической культуры, а конкретнее использование физических упражнений, а также видов спорта в более простых формах для активного отдыха человека, получения положительных эмоций от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от бытовых видов деятельности». Физическая рекреация, являясь подвидом физической культуры, вступила в жизнь молодых людей нашего времени в разнообразных определениях, иллюстрирующих ее разные стороны, например: массовая физическая культура, оздоровительная, массово-оздоровительная, массовый спорт, рекреационный спорт, активный отдых, двигательная рекреация и др.

Л. А. Акимова выдвигает определение: «Рекреационно-оздоровительная деятельность, представляет собой деятельность, которая обладает большими возможностями для проявления активности человека в зависимости от возрастных особенностей, интересов, физических способностей и индивидуальных предпочтений и сориентирована на повышение культуры быта и формирование здорового образа жизни».

Под физическим упражнением понимается двигательное действие, направленное на физическое развитие, улучшение работы всех систем организма и органов, совершенствование навыков.

Футбол – один из наиболее эффективных методов физического и морального улучшения человека как личности.

Мини-футбол является одним из наиболее подходящих средств рекреации, потому что он подходит под все факторы рекреации:

1. Физическая активность в игре;
2. Эмоциональные, физические и интеллектуальные компоненты;
3. Положительное влияние на все системы организма человека;

4. Носит развлекательный характер и не требует от новичка невозможных результатов;

5. Основными средствами достижения результатов являются физические упражнения.

2. Рассматривая игру мини-футбол как средство рекреации для молодого поколения в Красноярске, мы можем утверждать, что ее популярность в данном городе растет с каждым годом.

Любителей мини-футбола больше всего привлекает в этой игре получение положительных эмоций, так как 86% респондентов отдали предпочтение этому варианту, а также возможность улучшения физической формы, это отметили 83% респондентов. Далее занимающиеся считают важным возможность завести новые знакомства и заниматься на свежем воздухе (60% и 78% соответственно).

Для респондентов, не занимающихся мини-футболом, привлекательность данной игры выражается в возможности получения положительных эмоций, это отметили 82% респондентов. 77% респондентов считают важным возможность занятия на свежем воздухе, а 67 % отмечают важность улучшения физической формы. Наименее привлекательным для не любителей мини-футбола оказались варианты по поводу наличия командного духа и ненужности специальной формы (15% и 20% соответственно).

Мы выяснили, что небольшое количество респондентов плохо осведомлены или не осведомлены вообще о данном виде спорта, и соответственно не имеют представления об этой игре как возможном средстве рекреации.

В ходе анализа рекреационных возможностей мини-футбола, мы пришли к заключению, что на данный момент для молодого поколения важно, чтобы формы физической нагрузки, которыми они занимаются, были более нетрадиционными, новыми и яркими, оказывали комплексное воздействие на весь организм и психическую сферу. Данные цели молодежи полностью удовлетворяются занятиями мини-футболом. Важной составляющей является

небольшая финансовая стоимость занятий и малые затраты, связанные с приобретением необходимого материально-технического оборудования и инвентаря.

3. В ходе проведенного исследования с помощью методики САН, нами было определено, что мини-футбол оказывает положительное влияние не только на физические показатели, как и любой вид спорт, но и на эмоциональное состояние человека, а именно на настроение, самочувствие и активность. В показателях, отражающих психическое состояние занимающихся по методике САН произошли положительные изменения в контрольной и экспериментальной группах, стоит учесть, что в экспериментальной группе показатели были достоверно выше по оценке самочувствия на 47,29 по оценке активности на 52,89, а по оценке настроения на 44,17. Сравнивая результаты опроса до исследования и после исследования по методике САН, очевидно, что положительное воздействие на общее состояние присутствует у обеих групп. По всем трем показателям: самочувствие, активность, настроение у экспериментальной группы был наибольший прирост по сравнению с контрольной. Данные результаты говорят о высокой эффективности такого вида рекреации как мини-футбол. Также несмотря на то, что контрольная группа не занималась раньше данным видом рекреационной деятельности – ее результаты были тоже увеличены в лучшую сторону.

4. Подводя итоги о рекреационных возможностях города Красноярска для занятий мини-футболом, можно прийти к следующему выводу. Такой вид рекреации, как мини-футбол развивается не формально. Так как в социальных сетях активно функционирует группа «Любительский мини-футбол в Красноярске», деятельность которой направлена на привлечение к мини-футболу большего количества людей.

По данным Главного управления по физической культуре и спорту администрации города Красноярска в городе насчитывается:

1. 6 стадионов с трибунами
- а. 3 муниципальных;

- b. 1 федеральный;
 - c. 2 субъектов РФ.
2. 165 футбольных полей, которые соответствуют стандартам для игры в мини-футбол.

Большинство из них специализируются исключительно на профессиональных играх, тренировках спортивных школ, мероприятий различных уровней. Многие подходящие площадки открываются по специальному разрешению, по записи, где обычному горожанину не получится поиграть, даже собрав команду.

Футбол в Красноярске достаточно распространён, существует несколько лиг по мини-футболу. Построено несколько площадок для проведения регулярных матчей и турниров, но нет достаточного желания в организации и проведении турниров. Как показывает практика и опросы игроков, футбольных площадок все же не хватает, показателем является факт, что в некоторых районах города отсутствуют поля для проведения игр.

5. При сравнении рекреационно-оздоровительной деятельности города Красноярска с другими городами РФ на примере мини-футбола, мы выявляли явное отставание в организационном и функциональном смысле города от таких как Краснодар, Омск, Тольятти и Кемерово. Город Красноярск существенно уступает по количеству проведенных турниров, команд, любителей мини-футбола. Единственный турнир по мини-футболу проходит только в летний период времени, когда во всех других городах он проходит круглогодично. Приходится констатировать тот факт, что в городе Красноярске не организованы любительские городские лиги по мини-футболу, которые проводят круглогодичные турниры по мини-футболу.

В городе Красноярске 49% молодежи-любителей мини-футбола заинтересована в участии соревнованиях по мини-футболу, несмотря на недостаточность организаций турниров и соревнований.

Общая вышеизложенное, можно утверждать, что город Красноярск явно нуждается в высококачественных и профессионально организованных

любительских лигах по мини-футболу. На примере городов, которые добились успеха в сфере развития мини-футбола как средства рекреации, таких как Краснодар, Тольятти, Кемерово, Омск, стоит развивать и организовывать рекреационную политику в сфере любительского спорта на примере мини-футбола.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аванесов, В. У. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом / В. У. Аванесов, Т. С. Гришина // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе : сборник научных статей всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Воронеж: ИПЦ Научная книга, 2012. – С. 192–198.
2. Акимова, Л. А. Социология досуга: Учеб. пособие / Л. А. Акимова - М.: МГУКИ, 2003. – 124 с.
3. Алиев, Э. Г. Содержание и направленность управления деятельностью спортивной федерации: на примере Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Э. Г. Алиев Санкт-Петербург. - 2009. - Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/soderzhanie-i-napravlennost-upravleniya-deyatelnostyu-sportivnoi-federatsii>
4. Ананьева, А. И. Кластерный подход в организации работы по физическому развитию детей в летний оздоровительный период / А. И. Ананьева, Е. М. Исмаилова, З. Д. Гусейнова // Наука и образование. – 2020. – № 8. – С. 91-94.
5. Андреев, С. Н. Мини-футбол. Упражнения по физической и технико-тактической подготовке [Электронный ресурс]: Учебное пособие - Издательство "СПОРТ". / С. Н. Андреев - 2020. – Режим доступа: <http://amfr.ru/information/lib/>
6. Андреев, С. Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С. Н. Андреев // Теория и методика футбола. 2007. - № 1. - С. 6-7.
7. Анес, Д. А. Физическая рекреация как основа гармонизации и сохранения здоровья в студенческой среде / Д. А. Анес // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 8. – С. 47–48.

8. Анисимов, В. В. Эксперсс-диагностические методы оценки здоровья / В. В. Анисимов // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №7. – С. 8–13.
9. Бастраков, К. С. Двойные стандарты в области мирового спорта / К. С. Бастраков // Политические аспекты. – 2006. – № 11. – С. 41-43.
10. Бондаренко, М. П. Роль социально-трудовых отношений в развитии физической, культуры, спорта и туризма (на примере гор. Волгограда и Волгоградской области): монография / М. П. Бондаренко // ФГБОУ ВПО «ВГАФК». – Волгоград, 2012. – 179 с.
11. Бутова, Т. Г. Исследование предпочтений населения в занятиях физической культурой и спортом в условиях формирующегося рынка услуг / Т. Г. Бутова, А. А. Казаков, В. М. Черных // Теория и практика физ. культуры. 2006. - № 3. - С. 18-20.
12. Вайнер, Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования / Э. Н. Вайнер // ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. – №5. – С. 47–59.
13. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова // СОЦИС. – 2010. – № 4. – С. 75–87.
14. Выдрин, В. М. История и методология науки о физической культуре: монография / В. М. Выдрин. – СПб: ГАФ К им. П.Ф. Лесгафта, 2012. – 151 с.
15. Годик, М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М.: Советский спорт. 2010. – 330 с.
16. Граматикополо, Е. О. Физическая рекреация как вид рекреационной деятельности [Электронный ресурс]: Е. О. Граматикополо / Медицинский институт, Сургутский государственный университет - Сургут, Россия. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/58174032-Fizicheskaya-rekreaciya-kak-vid-rekreacionnoy-deyatelnosti-gramatikopolo-e-o-medicinskiy-institut-surgutskiy-gosudarstvennyy-universitet-surgut-rossiya.html>

17. Григорович, Е. С. Физическая культура: учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Преверзева. – Минск: Высшая школа, 2008. – 224 с.
18. Демиденко, Г. А. Рекреационное природопользование [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Г. А. Демиденко // Красноярский государственный аграрный университет. – Красноярск, 2019. – Режим доступа: <http://www.kgau.ru/new/student/43/content/58.pdf>
19. Джумаев, А. Д. Теоритесчкие основы физической рекреации как составной части физической культуры: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04/ А. Д. Джумаев; СПбГАФК. - Л., 1989 - 21 с.
20. Дзюба, И. П. Футбол как базовое средство физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: И. П. Дзюба / Омский научный вестник №3 (98). - Омск, 2011. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/futbol-kak-bazovoe-sredstvo-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov>
21. Евстафьев, Б. В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б. В. Евстафьев. Л.: ВИФК, 1985. - 118 с.
22. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 264 с.
23. Журавская, Н. В. Двигательная активность в контексте формирования физической культуры личности / Н. В. Журавская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 9. – С. 38–43.
24. Зарипова, М. С. Создание здоровье сберегающего пространства школы / М. С. Зарипова, С. А. Барон // Инновационные проекты и программы в образовании. – 2010. – № 4. – С. 32-35.
25. Захаров, Е. Н. Энциклопедия физической подготовки: методические основы развития физических качеств / Е. Н. Захаров, А. В. Карасёв, А. А. Сафонов. – Москва: Лептос, 2009. – 368 с.

26. Зуенко, И. Ю. Футбол как национальная идея: учебное пособие / И. Ю. Зуенко // «История и археология». – Москва, 2018. – С. 67-99.
27. Ивасенко, А. Г. Педагогика физической культуры : учебник / А. Г. Ивасенко, А. Ю. Гридасов, В. В. Павленко. – Москва: КноРус, 2012. – 320 с.
28. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э. Б. Крайнова. – Москва: Форум, 2007 – 208 с.
29. Кирсанов, В. В. Рекреация социально-культурный феномен или функция досуга [Электронный ресурс]: Теоретические направления исследований / В. В. Кирсанов – Режим доступа: <http://docplayer.ru/44160717-V-v-kirsanov-rekreaciya-socialno-kulturnyy-fenomen-ili-funkciya-dosuga-teoreticheskie-napravleniya-issledovaniy.html>
30. Киреева, Э. А. Психология и педагогика (для бакалавров): учебное пособие / Э. А. Киреева. – Москва: КноРус, 2012. – 496 с.
31. Ключенович, В. И. Управление формированием здорового образа жизни: учебник / В. И. Ключенович. – Москва: НИЦ «Экология», 2010. – 295 с.
32. Князева, В. В. Педагогика : учебное пособие / В. В. Князева. – Москва: Вузовская книга, 2016. – 872 с.
33. Круглыхин, В. А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола [Электронный ресурс]: дополнительные методические пособия /В. А. Круглыхин, М. А. Грибачева - Режим доступа: <https://pedknigi.ru/books/4726561.html>
34. Кузнецов, А. А. Организационно–методическая структура учебно–тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11–12 лет): методическое пособие / А. А. Кузнецов. – Москва: Олимпия, 2007. – 208 с.
35. Кусков, А. С. Рекреационная география / А. С. Кусков, В. Л. Голубева, Т. Н. Одинцова - М.: МПСИ, Флинта , 2005. - 496 с.
36. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва: Советский спорт, 2009. – 218 с.

37. Лотоненко, А. В. Физическая культура и здоровье: монография / А. В. Лотоненко, Г. Р. Гостев, С. Р. Гостева, О. А. Григорьев. – Москва: Еврошкола, 2008. – 450 с.
38. Лотоненко, А. В. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А. В. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – С. 52–56.
39. Маджуга, А. Г. Здоровье сберегающее образование: монография / А. Г. Маджуга. – Уфа: РИО РУНМЦ, 2010. – 300 с.
40. Мукиан, М. Все о тренировке юного футболиста: перевод с англ. / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – Москва: АСТ Астрель, 2008. – 235 с.
41. Мутко, В. Л. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
42. Наумец, Е. А. Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини футболе / Е. А. Наумец // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 50–53.
43. Нифонтов, М. Ю. Влияние занятий футболом на развитие спортивно важных качеств игроков / М. Ю. Нифонтов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 11. – С. 61–65.
44. Овчаров, В. С. Играем в футбол : пособие для учащихся общеобразовательных учреждений с бел. и рус. яз. обучения / В. С. Овчаров. – Минск: Асар, 2010. – 128 с.
45. Половинкин, Н. А. Проблемы детско-юношеского футбола в России / Н. А. Половинкин // Научная статья по специальности «СМИ и массовые коммуникации». – 2018. – № 20. – 49 с.
46. Пономарев, Н.И. Предмет теории физического воспитания /Н.И. Пономарев.-Л., 1975.-С. 14-29.
47. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: методическое пособие / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Специальная литература, 2011. – 120 с.

48. Пустозеров, А. И. Оздоровительная физическая культура: учебно–методическое пособие / А. И. Пустозеров, В. К. Миловидов. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 96 с.
49. Рубин, М. А. Как усилить командные взаимодействия в футболе/ М. А. Рубин – М.: , 2002. – 62 с.
50. Сбитнева, О. А. Вид спорта как одно из основных направлений системы физического воспитания / О. А. Сбитнева, Д. Н. Прянишникова // Профессионально–прикладная направленность упражнений. – 2019. – №1. – С. 126-129.
51. Сидоров, С. А. Анализ влияния физической рекреационной активности на самореализацию личности школьников [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. А. Сидоров - Режим доступа: <http://www.rankpedagogy.ru/inspuds-711-8.html>
52. Сикорская, Г. М. Основные средства физической культуры / Г. М. Сикорская, М. Н. Моргунова // Воронежский научно-технический вестник. – 2012. - № 2. – С. 48-58.
53. Соловьев, М. М. Мониторинг физической подготовленности спортсменов в мини-футболе / М. М. Соловьев, М. А. Давыдов, М. В. Алексеев, А. В. Масленников // Научная статья по специальности «Науки о здоровье». – 2018. – № 6. – 20 с.
54. Тимошенко, Е. Г. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном процессе / Е. Г. Тимошенко // Вестник южно-уральского профессионального института. – 2015. - №13. – С. 69-74.
55. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие / Г. С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.
56. Турушева, А. В. Особенности физического развития детей, занимающихся футболом / А. В. Турушева, Д. А. Гора, И. А. Расмагина // Научная статья по специальности «Науки о здоровье». – 2016. – № 12. – 25 с.

57. Филимонова, С. И. Преобразования пространства физической культуры и спорта России / С. И. Филимонова, Е. Ю. Новикова, А. А. Лотоненко // КФиЗ. – 2014. – № 4 (51). – С. 26–29.

58. Харисов, Ф. Ф. Здоровье формирование – новая парадигма оздоровления подрастающего поколения / Ф. Ф. Харисов, А. П. Матвеев // Здоровье сберегающее образование. – 2012. – № 8. – С. 21–25.

59. Шаповалов, Д. П. Развитие скоростно-силовых качеств обучающихся общеобразовательных организаций посредством занятий мини-футболом / Д. П. Шаповалов // Научная статья по специальности «Наука и образование». – 2018. – № 20. – 32 с.

60. Шитикова Г. Ф. Теоретико-методические особенности физической рекреации школьников / Актуальные проблемы теории физической культуры как учебной дисциплины: Сб. науч. ст.- Л.: ГДОИФК, 1986. С. 59.

61. Щедрина, А. Г. Научные основы формирования здорового образа жизни детей и подростков: учебник / А. Г. Щедрина. – Новосибирск: Сибирский центр деловых технологий, 2014. – 223 с.

62. Юсупов, Р.С. Футбол как составная часть физического воспитания: работы: учебное пособие / Р. С. Юсупов // Статьи по специальности «науки об образовании». – 2017. – № 11(45). – С. 91-94.

63. Ягудина, Р. Р. Формирование компетенцией здоровье сбережения учащихся на уроках и во внеурочной деятельности / Р. Р. Ягудина // Сборник: Инновации в современной науке Материалы II Международного осеннего симпозиума. – Москва, 2013. – С. 167–173.

64. Якобсон, М.А. Ориентация понятий «спорт», «физическое воспитание», «физическая рекреация» в системе социологических понятий / М.А. Якобсон. - Минск, 1971. - С. 228-233.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета: Популярность и развитость мини-футбола в Красноярске

Приветствую! Прошу принять участие в анкетировании, которое направлено на изучение такого уличного вида спорта как мини-футбол в городе Красноярске. Анкетирование анонимное. Заранее благодарю!

1. Укажите ваш возраст
 - 14-17
 - 18-25
 - 26-30
2. Считаете ли Вы, что футбол является популярным видом спорта в России?
 - Да, безусловно, популярен
 - Нет, есть виды спорта популярнее
 - Затрудняюсь ответить
3. Играете/играли ли Вы в мини-футбол в Красноярске? (на любительском уровне)
 - Да
 - Нет
4. Как часто Вы занимаетесь мини-футболом в свободное от учебы/работы время?
 - Раз в неделю
 - 2-3 раза в неделю
 - 4 раза и более в неделю
 - Не занимаюсь
5. Если Вам не удастся заниматься мини-футболом более 4 раз в неделю, то по какой причине? (не отвечать на этот вопрос, если на предыдущий вопрос ответили «4 раза и более в неделю»)
 - Нехватка свободного времени

- Нет возможности набрать необходимое количество игроков
- Негде играть, площадки есть, но не пускают любителей
- Нет удобной площадки относительно места жительства
- Другое

6. Что Вас больше всего привлекает в игре мини-футбол? (не более 4-х вариантов ответа)

- Возможность занятий на свежем воздухе
- Возможность использовать для игры любое удобное время и место
- Занятие контактным видом спорта
- Нет необходимости большого вложения денег
- Нет необходимости приобретать специальную форму
- Наличие командного духа (стремление игрока быть частью

команды, стремящейся к единой цели)

- Получение положительных эмоций
- Участие в турнирах и соревнованиях
- Возможность завести новые знакомства
- Улучшение физической формы
- Другое

7. По вашему мнению, мини-футбол достаточно развит в нашем городе?

- Да, достаточно развит
- Нет, есть необходимость в развитии
- Затрудняюсь ответить

8. Хватает ли площадок для игры в мини-футбол в г. Красноярске?

- Да, достаточно
- Нет, не хватает
- Затрудняюсь ответить

9. Считаете ли Вы, что существуют возрастные ограничения в мини-футболе?

- Да, этот вид спорта не для взрослых
- Нет, можно играть независимо от возраста

10. О каких чемпионатах, турнирах по мини-футболу в г. Красноярске

Вы слышали?

- KFC Battle
- Лига чемпионов бизнеса
- Фестиваль «Дружба»
- Ночная лига
- Другое

11. Нужно ли проводить подобные чемпионаты?

- Да, считаю, что подобные чемпионаты нужно проводить чаще и в

большем количестве

- Нет, не считаю такие чемпионаты нужными

12. Нужно ли развивать мини-футбол как уличный вид спорта среди населения в городе Красноярске?

- Да, стоит развивать
- Нет, я не вижу необходимости в развитии
- Затрудняюсь ответить

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика «САН»

1.	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3.	Пассивный								Активный
4.	Малоподвижный								Подвижный
5.	Веселый								Грустный
6.	Хорошее настроение								Плохое настроение
7.	Работоспособный								Разбитый
8.	Полный сил								Обессиленный
9.	Медлительный								Быстрый
10.	Бездеятельный								Деятельный
11.	Счастливый								Несчастный
12.	Жизнерадостный								Мрачный
13.	Напряженный								Расслабленный
14.	Здоровый								Больной
15.	Безучастный								Увлеченный
16.	Равнодушный								Взволнованный
17.	Восторженный								Унылый
18.	Радостный								Печальный
19.	Отдохнувший								Усталый
20.	Свежий								Изнуренный
21.	Сонливый								Возбужденный
22.	Желание отдохнуть								Желание работать
23.	Спокойный								Озабоченный
24.	Оптимистичный								Пессимистичный
25.	Выносливый								Утомляемый
26.	Бодрый								Вялый

27.	Соображать трудно								Соображать легко
28.	Рассеянный								Внимательный
29.	Полный надежд								Разочарованный
30.	Довольный								Недовольный

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Проинвентаризированные спортивные площадки

№ строки	Наименование показателя	Единица измерения
1	Спортивные сооружения	1947
	Число спортивных сооружений - всего	
1.1	из них муниципальных	1364
1.2	из них федеральных	207
1.3	из них субъектов РФ	181
1.4	Другие	195
1.5	из общего числа спортивных сооружений:	
	стадионы с трибунами	6
1.5.1	из них муниципальные	3
1.5.2	из них федеральные	1
1.5.3	из них субъектов РФ	2
1.6	плоскостные спортивные сооружения	956 /42,34%*
	из них муниципальные	803
1.6.2	из них федеральные	52
1.6.3	из них субъектов РФ	74
1.6.4	Другие	27
1.7	из общего числа плоскостных спортивных сооружений:	
	футбольные поля	165
	из них муниципальные	127
	из них федеральные	15
	из них субъектов РФ	16
	Другие	7
1.8	спортивные залы	695 /46,74%*
1.8.1	из них муниципальные	433
1.8.2	из них федеральные	113
1.8.3	из них субъектов РФ	55
1.8.4	Другие	94
1.9	плавательные бассейны	26 /11,43%*
1.9.1	из них муниципальные	13
1.9.2	из них федеральные	7
1.9.3	из них субъектов РФ	3
1.9.4	Другие	3
2	Число детско-юношеских спортивных школ (включая филиалы)	37

2.1	из них самостоятельные	29
3	Численность занимающихся в детско-юношеских спортивных школах	17646
4.	Количество ФСК по месту жительства	26
5.	Численность населения занимающихся ФКиС по месту жительства	4700
6.	Численность населения занимающихся ФКиС в учреждениях допобразования детей	30240
7.	Численность населения занимающихся ФКиС	221760/21,8%**

* Фактическая обеспеченность от социального норматива** От общей численности населения

ПРИЛОЖЕНИЕ Г

Инфографика структуры Рекреации



ПРИЛОЖЕНИЕ Д

МИНИСТЕРСТВО
СПОРТА
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
(МИНСПОРТ
РОССИИ)

МИНИСТЕРСТВО
ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
(МИНТРУД РОССИИ)

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
(МИНЗДРАВ РОССИИ)

П Р И К А З

от «29» ноября 2019 г.

№ 984/761н/976

Об утверждении комплекса мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста

В соответствии с абзацем 3 подпункта «д» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 30 апреля 2019 г. № Пр-759, во исполнение подпункта 1.29 пункта 1 раздела 3 паспорта федерального проекта «Спорт – норма жизни», а также в целях вовлечения граждан старшего возраста в систематические занятия физической культурой и спортом п р и к а з ы в а е м:

1. Утвердить прилагаемый комплекс мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста.

2. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере социальной защиты населения, органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере охраны здоровья обеспечить исполнение комплекса мероприятий по развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации М.В. Томилову, заместителя Министра труда и социальной защиты Российской Федерации С.В. Петрову и заместителя Министра здравоохранения Российской Федерации О.О. Салагая.

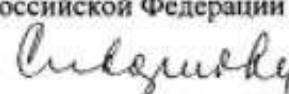
Министр спорта
Российской Федерации


А.А. Колобков

Министр труда
и социальной защиты
Российской Федерации


М.А. Топилин

Министр
здравоохранения
Российской Федерации


В.И. Скворцова

УТВЕРЖДЕН
приказом Минспорта России,
Минтруда России,
Минздрава России
от «29» ноября 2019 г. № 984/761н/976

**Комплекс мероприятий по развитию физической культуры и спорта
среди граждан старшего возраста**

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель
1.	Реализация Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года (в части вопросов физической культуры и спорта)	2020-2024 гг.	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
2.	Реализация региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации
3.	Подготовка предложений по совершенствованию физкультурно-спортивной работы с гражданами старшего возраста для включения в проект Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года	2020 г.	Минспорт России
4.	Разработка, распространение моделей и механизмов вовлечения граждан старшего возраста в занятия физической культурой и спортом в рамках деятельности в Пензенской области экспериментальной площадки («фокус группа» - «Активное долголетие»)	апрель 2020 г.	Министерство физической культуры и спорта Пензенской области, Минспорт России
5.	Разработка, распространение моделей и механизмов вовлечения граждан	апрель	Департамент спорта города Москвы,

2

	старшего возраста в занятии физической культурой и спортом в рамках деятельности в г. Москве экспериментальной площадки («фокус группа» - «Активное долголетие»)	2020 г.	Минспорт России
6.	Анализ и распространение лучших региональных практик вовлечения в занятия физической культурой и спортом граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
7.	Создание физкультурно-спортивных клубов, секций для занятий физической культурой и спортом с гражданами старшего возраста	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
8.	Создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста в организациях сферы социального обслуживания	2020-2024 гг.	органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации
9.	Создание условий для самостоятельных и организованных занятий физической культурой и спортом граждан старшего возраста на объектах городской и рекреационной инфраструктуры	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации
10.	Создание условий для занятий физической культурой и спортом граждан старшего возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов пенсионного возраста	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации
11.	Организация занятий физической культурой и спортом граждан старшего возраста на льготных условиях	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
12.	Разработка примерных программ занятий физической культурой и спортом с гражданами старшего возраста, в том числе самостоятельных	2021 г.	Минспорт России
13.	Организация обучения инструкторов по спорту	2020-2024 гг.	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области

			физической культуры и спорта
14.	Совершенствование системы медицинского сопровождения занятий физической культурой и спортом граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	Минздрав России
15.	Анализ физической подготовленности граждан старшего возраста в рамках подготовки ежегодного доклада Президенту Российской Федерации «О состоянии физической подготовленности населения»	2020-2024 гг.	Минспорт России
16.	Организация и проведение всероссийских физкультурных мероприятий для граждан старшего возраста в рамках реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	2020-2024 гг.	Минспорт России, Союз пенсионеров России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
17.	Выработка предложений по формированию перечня физкультурных мероприятий по северной ходьбе среди граждан старшего возраста для включения в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	2020 г.	Минспорт России, Общероссийская общественная организация «Федерация спортивного туризма России»
18.	Организация выполнения гражданами старшего возраста нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
19.	Проведение в субъектах Российской Федерации пропагандистских акций, направленных на вовлечение в занятия физической культурой и спортом граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта

20.	Оказание грантовой поддержки некоммерческим организациям, реализующим проекты в сфере физической культуры, массового спорта и спортивного резерва	2020-2024 гг.	Минспорт России
21.	Совершенствование взаимодействия органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по организации и развитию физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	Минспорт России, Минтруд России, Минздрав России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации
22.	Проведение совещаний, круглых столов, конференций по вопросам развития физической культуры и спорта граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	Минспорт России, Минздрав России, Минтруд России, Союз пенсионеров России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта
23.	Рассмотрение вопросов развития физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста на заседаниях Совета при Правительстве Российской Федерации по развитию физической культуры и массового спорта	2020-2024 гг.	Минспорт России
24.	Мониторинг реализации в субъектах Российской Федерации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта среди граждан старшего возраста	2020-2024 гг.	Минспорт России, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта

ПРИЛОЖЕНИЕ Е

Состояние рекреационно-оздоровительной деятельности г. Красноярска и других городов Российской Федерации на примере мини- футбола.

	Красноярск	Кемерово	Омск	Краснодар	Тольятти
Население в субъекте РФ, в котором находится город, чел.	2 874 026	2 695 028	1 926 665	5 227 000	3 179 532
Население в городе, чел.	1 093 771	556 382	1 154 507	932 629	707 407
Молодежь в субъекте РФ, %	17	16	30	40	20
Любители мини-футбола в городе, чел.	2070	1819	5960	6089	6141
Молодежь-любители мини-футбола в городе, %	49%	47%	50%	46%	37%
Количество турниров в городе за 2019 год	1	5	3	6	3
Сезонность проведения турниров	Только летний сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон	Круглогодичный сезон

Количество команд по мини-футболу в городе	36	87	101	106	77
---	----	----	-----	-----	----

ПРИЛОЖЕНИЕ Ё

Спортсооружения и спортивные объекты в городе Красноярске для занятий футболом

Наименование спортивного объекта	Адрес, телефон, e-mail	Эксплуатирующая организация	Тип сооружений, входящих в состав объекта
КРАСНОЯРСК			
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ РАЙОН			
Центральный стадион	г. Красноярск, о. Отдыха, 15а, тел. (391) 266-85-24	КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва	Арена с футбольным полем - 104х67м, беговые дорожки - 10х400м по кругу, легкоатлетические сектора - 1106 кв. м., шахматно-шашечный зал, зал борьбы дзюдо, легкоатлетический манеж - 2046,38 кв. м.
Дворец спорта им. Ивана Ярыгина	г. Красноярск, о. Отдыха, 12, тел. (391) 266-86-42, e-mail: sport-palace@mail.ru	КГАУ «Центр спортивной подготовки»	Арена - 65х35м, зал хореографии, зал ОФП, зал тяжелой атлетики, тренажерный зал, зал единоборств, зал греко-римской борьбы, помещение для занятий шейпингом, помещение для занятий танцами, оздоровительно-восстановительный центр
Дом спорта им. Михаила Дворкина	г. Красноярск, о. Отдыха, 15, тел.: (391) 266-86-10, 236-93-33	СКГАУ «Волейбольный клуб «Енисей»	Спортивный зал, спортивный зал по боксу
Стадион «Юность»	г. Красноярск, о. Отдыха, 15а, тел. (391) 266-85-24	КГАОУ СПО «Красноярское училище (техникум) олимпийского резерва	4 футбольных поля с искусственным покрытием, 4 волейбольных площадки, комплексная спортивно-игровая площадка (баскетбол, волейбол, теннис)

ОКТЯБРЬСКИЙ РАЙОН			
Спортивное сооружение «Академия биатлона»	г. Красноярск, ул. Биатлонная, 37, тел.: (391) 263-88-10, 263-26-83, 205-05-11, e-mail: shishkin@rcsskrsk.ru, biathlonacademy@mail.ru	КГАУ «Региональный центр спортивных сооружений»	Универсальный игровой зал - 36x18м, спортивный зал - 24x15м, тренажерный зал - 177,3 кв.м., фитнес-зал - 165,3 кв. м., зал хореографии - 10x6м, тир - 12x70м, открытый корт для мини-футбола - 30x15м, открытый корт для большого тенниса - 18x36 м, открытый корт для большого тенниса - 18x36 м
Зал атлетизма	г. Красноярск, ул. Киренского, 266	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Тренажерный зал
Лыжная база	г. Красноярск, ул. Киренского, 16	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Лыжная база, зал - 119 кв.м.
Спортивный корпус с плавательным бассейном «Политехник»	г. Красноярск, Киренского, 15, тел: (391) 206-38-07, 249-70-31, 291-25-67	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Игровой зал, бассейн 25x14м, зал аэробики
Стадион «Политехник»	г. Красноярск, ул. Борисова, 66	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Стадион
Спортивно-оздоровительный лагерь «Родничок»	г. Красноярск, пр. Свободный, 95, тел.: (391) 206-16-84, 236-95-62	КГАУ «РЦСП «Академия летних видов спорта»	Футбольное поле, беговая дорожка - 4x70м, гимнастический городок 10x10м, летняя волейбольная площадка, комплексная игровая спортивная площадка для игры в волейбол и баскетбол
Стадион «Рассвет»	г. Красноярск, ул. Высотная, 2 л, стр. 1, тел.: (391) 218-10-13, 290-04-10	МАОУДОД «СДЮСШОР «Рассвет»	Футбольное поле с искусственным покрытием 100x70м
Спортивный корпус СФУ	г. Красноярск, пр. Свободный, 796, тел. (391) 206-21-73	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Спортивный зал, футбольное поле
Спортивный комплекс СФУ	г. Красноярск, пр. Свободный, 82, стр. 4, тел. (391) 252-78-17, пр. Свободный, 82, стр. 6, пр. Свободный, 82	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Учебно-лабораторный корпус с универсальным спортивным залом, фитнес-зал, тренажерный зал, футбольное поле, спортивный зал групп

ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН			
Стадион «Енисей»	г. Красноярск, ул. Юности, 18, тел.: (391) 264-37-06, 264-16-56	МАОУДОД «СДЮСШОР «Енисей»	Ледовое поле - 112х64м, открытая хоккейная коробка с резиновым покрытием
Крытый ледовый каток «Первомайский»	г. Красноярск, ул. Парковая, 19, тел. (391) 264-03-66	МАОУДОД «СДЮСШОР «Енисей»	Ледовая арена 60х30м ; зал ОФП
Акробатический манеж	г. Красноярск, ул. Малаховская, 5а, стр. 1, тел. 2-04-05-86, e-mail: sdy-s@yandex.ru.	МАУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Спутник»	Зал акробатики
Дворец водного спорта	г. Красноярск, проезд Центральный, 7, тел.: (391) 264-37-16, 264-57-51	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева»	Спортивный зал, тренажерный зал, бассейн – 50х21м, бассейн - 16х4м малая ванна - 10х4м, зал аэробики
Футбольное поле	г. Красноярск, ул. 26 Бакинских комиссаров, 3, тел.: (391) 264-00-14, 264-47-09, e-mail: info@sibsau.ru	ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнева»	Футбольное поле – 5400 кв.м.
Спортивно-оздоровительный комплекс «Здоровый мир»	г. Красноярск, ул. Пархоменко, 7, тел.: (391) 205-56-62, 205-51-67, 205-51-68, e-mail: zdorovmir@yandex.ru	МАОУДОД «СДЮСШОР «Здоровый мир»	Искусственное футбольное поле - 104х64м, легкоатлетическая беговая дорожка - 164х76 м, комплексная спортивная площадка, бассейн - 25х14м, игровой спортивный зал, 2 тренажерных зала, зал фитнеса, зал борьбы

СВЕРДЛОВСКИЙ РАЙОН

Школа олимпийского резерва №1 им. В.А. Шевчука	г. Красноярск, ул. Семафорная, 247б, тел.: (391) 236-45-21, 236-12-42, 236-55-45, e-mail: sdushorsg@mail.ru	МБОУДОД «СДЮСШОР №1»	Спортивный зал, зал хореографии
Фанпарк «Бобровый лог»	Г. Красноярск, ул. Сибирская, 92, тел. 256-86-86	ГМК «Норильский никель»	14 горнолыжных трасс (5 «черных» трасс - экспертный уровень катания, 6 «красных» трасс - продвинутый уровень и 3 «синих» трассы - средний уровень, «зеленая» трасса для начинающих).

СОВЕТСКИЙ РАЙОН			
Многофункциональный спортивный комплекс «Арена.Север»	г. Красноярск, ул. 9 мая, 74, тел.: (391) 205-05-11, 223-51-50, 223-34-45, e-mail: shishkin@rcsskrsk.ru , buchacky@rcsskrsk.ru	КГАУ «Региональный центр спортивных сооружений»	Ледовая арена - 30х61м, универсальный спортивный зал – 4х24 м, зал хореографии площадью 303 кв. м, спортивный зал со скальным тренажером 18х18м (скалодром высотой 15м, тренажерный зал - 221 кв. м, батутный зал - 52 кв.м.
Ледовый дворец спорта «Сокол»	г. Красноярск, пр. Metallургов, 22д, тел.: (391) 223-57-02, 228-88-11, e-mail: office@krskokol.ru	СКГАУ «Хоккейный клуб «Сокол»	Ледовая арена - 30х61м, тренажерный зал
Дом спорта «Металлург»	г. Красноярск, ул. Новгородская, 5, тел.: (391) 224-37-75, 224-38-66	СКГАУ «Футбольный клуб «Енисей»	Универсальный игровой зал - 42х24м, тренажерный зал, гимнастический зал
Стадион «Металлург»	г. Красноярск, ул. Новгородская, 5, тел.: (391) 224-37-75, 224-38-66	СКГАУ «Футбольный клуб «Енисей»	3 футбольных поля, площадка фигурного катания - 70х40м, беговые дорожки - 400х5м, прыжковая яма
Крытый футбольный манеж «Футбол-Арена Енисей»	г. Красноярск, ул. Новгородская, 5, тел.: (391) 222-82-95, 222-82-97, e-mail: fc-enisey@mail.ru	СКГАУ «Футбольный клуб «Енисей»	Футбольное поле - 105х68м, трибуны на 3000 мест, тренажерный зал, зал аэробики
Бассейн «МедУЗа»	г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1, тел.: (391) 220-13-95	ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого»	Бассейн - 25х14м (6 дорожек)

Футбольное поле	г. Красноярск, ул. Партизана Железняка, 1	ГБОУ ВПО «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого»	Футбольное поле – 6000 кв. м.
Спортивно оздоровительный комплекс «Сокол»	г. Красноярск, ул., Пограничников,105, тел.: (391) 282-43-43, 226-49-49	ООО ОК «Сокол»	Бассейн - 50х21м (8 дорожек), зал шейпинга, зал ОФП, игровой зал, теннисный корт
Универсальная спортивная площадка	г. Красноярск, ул. Воронова, 14в, тел.: (391) 220-26-38, 220-35-71, 220-35-69, e-mail:basketschool@mail.ru	МАОУДОД «СДЮСШОР «Красноярск»	Хоккейная коробка, спортивный городок, баскетбольная площадка, городошные корты, спортивный павильон
Физкультурно-оздоровительный центр «Татышев-парк»	г. Красноярск, западнее Октябрьского моста, тел.: (391) 212-12-97, e-mail: mausmm-eng@mail.ru	МАУ «Дирекция спортивно-массовых мероприятий»	Футбольные поля – 4 шт. по 540 кв.м.
ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ РАЙОН			
Спортивный комплекс	г. Красноярск, ул. Маерчака, 57, тел. (391) 221-06-99, e-mail: buhregbi@mail.ru	МАОУДОД «СДЮСШОР «Красный Яр»	Регбийное поле, теннисный корт, спортзал
Спортивный комплекс «Сибиряк»	г. Красноярск, ул. Ладо Кецховели, 62, тел.: (391) 244-06-19, 244-99-90, 244-35-51, e-mail: info@sport-sk.com	МАОУДОД «СДЮСШОР «Сибиряк»	Бассейн - 25х8м, спортивный зал - 29,7х18м, малый фитнес-зал, большой фитнес-зал
Дом спорта	г. Красноярск, ул. Северная, 8, тел.: (391) 221-21-46	ОАО «Красноярский электро-вагоноремонтный завод»	Универсальный зал, тренажерный зал, зал единоборств
Оздоровительный комплекс «Локомотив»	г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 158, тел. (391) 248-19-38, 221-11-58, e-mail: oklokomotiv@yandex.ru	ОАО «РЖД»	Бассейн - 25х14м (6 дорожек), спортивный зал, зал фитнеса
Спортивный комплекс с бассейном «Энергия»	г. Красноярск, ул. Богдада, 91, тел.: (391) 265-23-77, (391) 221-64-75 sport_energy@mail.ru	МАОУДОД «СДЮСШОР «Энергия»	Бассейн 6 дорожек по 25 м. (25 х12,5), Большой спортивный зал, зал хореографии, тренажерный зал, зал для сухого плавания

КИРОВСКИЙ РАЙОН			
Спорткомплекс	г. Красноярск, ул. Семафорная, 433/1, ул. Машиностроителей, 54, ул. Юности, 18, ул. Юности, 18а, тел.: (391) 264-00-14, 264-47-09, e-mail: info@sibsau.ru	ФГБОУ ВО «СибГАУ»	3 спортивных зала, тренажерный зал, зал гимнастики
Комплексная спортивная площадка СДЮСШОР «Спутник»	г. Красноярск, пр. Красноярский рабочий, 111б, тел. 236-25-85, e-mail: sdy-s@yandex.ru	МАОУДОД «СДЮСШОР» «Спутник»	Хоккейная коробка, футбольная площадка
Спортивный комплекс плавательным бассейном	г. Красноярск, пер. Вузовский, 5а, тел. (391) 206-37-08	ФГАОУ ВПО «Сибирский федеральный университет»	Игровой зал, стадион, бассейн - 25x14м
Спорткомплекс «Авангард»	г. Красноярск, ул. Павлова, 21/1, 21/2, 21/6; тел.: (391) 231-11-05, 240-72-73, 214-32-23, e-mail: 2407273@mail.ru	СКГАУ «Регбийный клуб «Енисей-СТМ»	Стадион с трибунами и павильоном, тренировочное поле, зал борьбы, бассейн - 25x14м (6 дорожек)

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж

Турниры городской любительской лиги ФК «Краснодар»

МЕРОПРИЯТИЯ ГОРОДСКОЙ ЛЮБИТЕЛЬСКОЙ ЛИГИ	ПЕРИОДИЧНОСТЬ	КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ДНЕЙ В РАМКАХ ОДНОГО ТУРНИРА
Турниры категории А и В, формат игры 8х8	ежемесячно	8
Турниры «Воскресная битва», «Субботная битва» Формат 8х8, 5х5	дважды в месяц	1
Кубок ФК «Краснодар» среди родителей воспитанников футбольной Академии, Формат 5х5	дважды в год	3
Кубок ФК «Краснодар» среди студентов Формат 8х8, 5х5	дважды в год	3
Бизнес Лига ФК «Краснодар» Формат 5х5	дважды в год	1

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

___ В. М. Гелецкий

«___» _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЛОДЕЖИ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА НА ПРИМЕРЕ МИНИ- ФУТБОЛА

Руководитель



к.п.н., доцент О. П. Гонтарь

Выпускник

Р. С. Шумилов

Нормоконтролер

О. В. Соломатова

Красноярск 2020