

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  
\_\_\_\_\_ А.И. Чикуров  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО  
КАК ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА В ВОЗРАСТЕ 30-45 ЛЕТ**

Научный руководитель \_\_\_\_\_ ст.преподаватель А.В.Лочехин  
Научный консультант \_\_\_\_\_ канд.пед.наук, профессор В.М.Гелецкий  
Выпускник \_\_\_\_\_ Г.А.Барилловский  
Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В.Соломатова

Красноярск 2021

## РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Рекомендации по разработке программы занятий дзюдо как формы рекреации жителей города в возрасте 30-45 лет» выполнена на 53 страницах, содержит 10 рисунков, 50 использованных источников, 1 приложение.

Объект исследования – рекреация жителей города в возрасте от 30 до 45 лет.

Предмет исследования – рекомендации по разработке программы занятий дзюдо как форме рекреации жителей города в возрасте 30 – 45 лет.

Цель исследования – составление рекомендаций для разработки программы тренировочных занятий по дзюдо с учётом всех психофизических особенностей городских жителей от 30 до 45 лет

Методы исследования – анализ литературных источников и анкетирование.

В данной работе рассмотрены понятия и свойства, определяющие дзюдо как форму рекреации. А так же даны рекомендации к построению тренировочных занятий для городского населения от 30 до 45 лет.

РЕКРЕАЦИЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ, ДЗЮДО, ГОРОДСКИЕ ЖИТЕЛИ, ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1.Характеристика основных понятий исследования и их содержание.....	7
1.1 Понятие и содержание рекреации.....	7
1.2 Физические и психологические особенности городских жителей от 30 до 45 лет.....	12
1.3 Понятие и содержание дзюдо как формы рекреации для городских жителей от 30 до 45 лет.....	20
2.Организация и методы исследования.....	28
3.Рекомендации по разработке программы занятий дзюдо как формы рекреации жителей города в возрасте 30-45 лет.....	29
3.1 Результаты анкетирования.....	29
3.2 Сравнение тренировочных программ по дзюдо для жителей города в возрасте 30 – 45 лет.....	38
Практические рекомендации.....	42
Заключение.....	44
Список использованных источников.....	46
Приложение .....	51

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, здоровье граждан является одним из приоритетных направлений в стране. Очень много спортивных программ, мест для занятия, обучения персонала – все это вклад в физическую культуру. Но большинство ресурсов направлены на детей и подростков, у которых есть свободное от учебы время для занятий. Для пожилых граждан разработаны различные специальные программы занятий физическими упражнениями. А что с людьми между двумя, выделенными ранее, возрастными категориями? Это работающая категория взрослых, зрелых и уже выбравших свое направление в жизни людей.

Умеренная физическая нагрузка для людей, чей возраст старше 30 лет - отличный способ контроля над собственным здоровьем, а также прекрасный инструмент в борьбе со стрессом и ежедневными проблемами, которые так или иначе касаются каждого из нас: от плохого настроения и упадка сил до депрессии [1].

Кризис среднего возраста, который, как правило наступает в периоде от 30 до 50 лет, многомерен и затрагивает самые разные сферы жизни: взаимоотношения, жизненные возможности, профессиональную реализацию, материальный достаток. Также это период переживания физических изменений: сила падает, здоровье начинает подводить, организм начинает работать по-другому. Иными словами, нельзя сводить кризис среднего возраста к отдельным сферам: только работа, только семья, только сексуальные отношения, только переживания о старости и смерти — это все и сразу [2].

В основе дзюдо, как известно многим спортсменам, попробовавшим себя в данном направлении, лежит самоконтроль. Его основной особенностью и отличительной чертой является тот факт, что оно основано не столько на физической силе, сколько на силе духа. Главная задача данного вида спорта: ловкость и умение выбрать удачный момент для броска. Дзюдоисты не идут в схватку с агрессией, это против правил, это неприемлемо и абсурдно. Даже такое понятие, как «спортивная злость» здесь будет неуместно. Философия боя

состоит в том, чтобы контролировать свою силу, пока не наступит решающий момент. Удары в дзюдо не наносятся напрямую, и одной лишь силы будет недостаточно, чтобы выиграть бой. Благодаря такому гуманному и обдуманному, взвешенному подходу, дзюдо как вид спорта считается наименее травмоопасным, нежели другие известные нам боевые искусства. Дзюдо обучает быть спокойным и собранным в схватке, не растрачивать энергию попусту. Вся сила должна быть направлена на проведение и совершение приема. Никакой беспочвенной ярости или злости [3].

Дзюдо - хорошее решение для тех, кто хочет восстановить или приумножить свои способности, а также для тех, кому необходимо выплеснуть накопившийся стресс, ведь в тренировочной схватке, действуя при этом в рамках правил и не нанося ущерб себе или сопернику, человек эмоционально себя разгружает. Главная задача данного вида спорта: ловкость и умение выбрать удачный момент для броска. Дзюдоисты не идут в схватку с агрессией, это против правил, это неприемлемо и абсурдно. Даже такое понятие, как «спортивная злость» здесь будет неуместно. Философия боя состоит в том, чтобы контролировать свою силу, пока не наступит решающий момент. Удары в дзюдо не наносятся напрямую, и одной лишь силы будет недостаточно, чтобы выиграть бой. Благодаря такому гуманному и обдуманному, взвешенному подходу, дзюдо как вид спорта считается наименее травмоопасным, нежели другие известные нам боевые искусства.

Данная тема исследования актуальна, ведь людям всегда нужна возможность для переосмысления себя, для переосмысления способностей своего тела, возможность для разгрузки, как моральной, так и физической, а дзюдо с его философией идеально для этого проходит.

Объект исследования – рекреация жителей города в возрасте от 30 до 45 лет.

Предмет исследования – рекомендации по разработке программы занятий дзюдо как форме рекреации жителей города в возрасте 30 – 45 лет.

Цель исследования – составление рекомендаций для разработки

программы тренировочных занятий по дзюдо с учётом всех психофизических особенностей городских жителей от 30 до 45 лет.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать понятие и содержание рекреации.
2. Определить психофизические особенности городских жителей в возрасте от 30 до 45 лет.
3. Определить сущность и особенности дзюдо, как вида единоборства.
4. Определить факторы вызывающие интерес городских жителей к занятиям физической рекреацией.
5. Сравнить программы занятий единоборствами в организациях города Красноярска для жителей в возрасте 30 – 45 лет.
6. Определить рекомендации для тренеров по проведению тренировочных занятий для городских жителей в возрасте 30 – 45 лет.

# **1 Характеристика основных понятий исследования и их содержание**

## **1.1 Понятие и содержание рекреации**

Рекреация - это деятельность человека в свободное время с целью восстановления и укрепления физических и духовных сил, а также для всестороннего развития личности, осуществляемая преимущественно с использованием природных факторов в специально отведенных местах вне места постоянного проживания.

Рекреация – это собирательное понятие, охватывающее широкий круг проблем, связанных с санаторно-курортным лечением (только в части, связанной с использованием природных ресурсов), всеми видами рекреационного отдыха, туризма, экскурсий и предполагающее комплексный, системный подход к их изучению, организации и долгосрочному планированию. В этом смысле термин "рекреация" используется с 60-х годов 20-го века. Необходимым условием развития рекреации, или рекреационной деятельности, является наличие свободного времени, составляющего часть внерабочего (под свободным понимают время, не связанное с производственной деятельностью, а также удовлетворением биологических и бытовых потребностей и отводимое для физического, интеллектуального развития и отдыха) [4].

Другим существенным фактором развития рекреации является стремление уменьшить влияние на человека отрицательных последствий научно-технического прогресса, в первую очередь обусловленных интенсивной урбанизацией. Концентрация населения в индустриальных центрах и специфические условия труда в крупном автоматизированном производстве — главная причина характерного для нашего времени сокращения физических и увеличения психоэмоциональных нагрузок, влекущих за собой гиподинамию и «эмоциональную усталость» от быстро меняющихся звуковых и зрительных раздражителей и переизбытка информации. Нервно-психическое утомление,

вызываемое условиями жизни в крупных городах и связанное не только с производственной, но и бытовой сферами, не снижается так быстро, как физическое, напротив, наблюдается его кумуляция. Поэтому важное значение имеет не столько продолжительность рекреации, сколько ее содержание, активный характер рекреационных занятий. При этом условии восстановительные процессы протекают быстрее. Рекреация является не только средством компенсации производственного и непроизводственного утомления, но и удовлетворяет естественную тягу человека к природе, смене впечатлений. Этим и объясняется наблюдающийся в настоящее время так наз. рекреационный взрыв [5].

Экономические функции рекреации состоят в том, что она направлена на простое и расширенное воспроизводство рабочей силы.. Благодаря рекреации повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полноценной работоспособности, сокращается заболеваемость, что увеличивает фонд рабочего времени. А так же она способствует выполнению и иных экономических функций: создает условия для ускоренного хозяйственного развития определенных районов страны, увеличения занятости населения за счет рекреационного обслуживания и др. Таким образом рекреация становится экономической категорией.

Четкие границы между указанными функциями рекреации провести трудно. Познавательные аспекты свойственны, в частности, и медико-биологическим функциям рекреации; экскурсии и ближний туризм используют при оздоровительном отдыхе и санаторно-курортном лечении.

Физическая рекреация — вид физической культуры, которая представляет собой рекреативную деятельность: 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 трудовой, бытовой, спортивной, военной деятельности. Она составляет основное содержание массовых форм физической культуры. [6]



Признание физических упражнений в качестве главных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует уточнения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые причины также могут выступать в качестве её средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятиях зрители являются только их созерцателями, соучастниками и в прямом смысле не выполняют активной двигательной деятельности и физических упражнений. В данном случае сам факт спортивного соревнования может выступать в качестве средства физической рекреации, так как в нем находятся эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие составляющие, дающие рекреационный эффект [7].

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда.

Физическая рекреация включает следующие аспекты двигательной деятельности:

1. Удовлетворение биологических потребностей в двигательной активности.
2. Потребность в развлечении, получении удовольствия, наслаждения.
3. Переключение с одного на другой вид деятельности.
4. Активизация деятельности организма с помощью движения.
5. Профилактика неблагоприятных воздействий на организм людей.
6. Восстановление сниженных или временно утраченных функций организма.

Признаками, составляющими основное содержание физической рекреации, являются:

- основными средствами служат физические упражнения;
- занятия проводятся в свободное, либо специально выделенное время;

- включает культурно-ценностные аспекты;
- содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические составляющие;
- осуществляется на добровольных, самостоятельных началах;
- оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;
- включает образовательно-воспитательные составляющие;
- носит в большей степени развлекательный (гедонистический) характер;
- характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;
- осуществляется в большей степени в природных условиях;
- имеет определенную научно-методическую базу.

По такому обилию особенностей в физической рекреации выделяют различные ее формы: рекреационная физическая культура, рекреационная физическая культура, спортивная рекреация, туристическая рекреация, оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др [8].

Из всех признаков рекреации основными, определяющими ее сущность, являются следующие: она осуществляется в свободное время, является активной и строится на добровольной, любительской основе. Это три самых важных признака покоя, без них он теряет свой смысл. Остальные его признаки рассматриваются как производные, сопутствующие.

Основная идея предлагаемой концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической, имманентной части физической культуры, системообразующим фактором которой является конечный результат-создание рационального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование организма человека. Эта концепция фокусируется на биологической стороне физической рекреации-воздействию на организм человека. Остальные аспекты: когнитивный, культурный и коммуникативный, рассматриваются как сопутствующие решению основной задачи.

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние оказывает физическая рекреация на оптимизацию состояния человеческого организма?

2. Социальное: в какой степени оно способствует интеграции людей в определенное социальное сообщество и как в этом процессе происходит обмен социальным опытом.

3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования появляются у человека в результате этой деятельности.

4. Воспитательно-образовательный: какое влияние оказывает физическая рекреация на формирование личности в ее физическом, интеллектуальном, нравственном и творческом развитии.

5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности человек усваивает в процессе физической рекреационной деятельности и в какой степени это способствует созданию новых личностных ценностей.

6. Экономические: как организован физический отдых, какие средства используются и кто его организует (персонал). [9]

М. Г. Бердус справедливо предполагает, что восстановительные процессы, происходящие под влиянием физической рекреации, осуществляются в соответствии с законами адаптационных процессов и динамики работоспособности под влиянием организованных нагрузок, которые наиболее тщательно изучены в теории спортивной тренировки. Поэтому основой для формирования концепции является теория адаптации и теория спортивной подготовки.

Бердус М. Г. рассматривает физическую рекреацию очень широко и определяет ее как педагогически организованную двигательную деятельность, действующую в виде действий или в виде мероприятий, направленных на восстановление оперативно, хронически и патологически сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры,

основанных на законах реакции на стресс и механизмах адаптации в целом. Другими словами, физическая рекреация-это континуум средств оздоровления в рамках рекреации, отдыха и реабилитации. Исходя из этой позиции, автор предлагает различать три вида физической рекреации : оперативную – используемую в рамках отдыха, т. е. на фоне операционной усталости; накопительную – используемую в рамках рекреации, т. е. на фоне хронической усталости; компенсаторную – используемую в рамках реабилитации, т. е. на фоне патологических состояний. При такой трактовке вопроса возникает путаница понятий "рекреация", "физическая рекреация", "реабилитация".

Оказывается, реабилитация является неотъемлемой частью физического отдыха. Реабилитационный процесс включает в себя средства физической рекреации наряду с другими (психологическими, фармакологическими и др.).

В то же время М. Г. Бердус определяет теорию физической рекреации как интегративную научную дисциплину о закономерностях педагогически организованного восстановления хронически сниженной работоспособности средствами физической культуры.

## **1.2 Физические и психологические особенности городских жителей от 30 до 45 лет**

Жители городов, особенно крупных, испытывают острую нехватку не только в отдыхе, как физическом, так и эмоциональном, но и в разгрузке, которая помогает перезагрузить организм и начать неделю с новыми силами, с новой мотивацией. У людей в возрасте от 30 до 45 лет много обязанностей, которые обычно включают в себя: работу, семью, домашние дела. Можно предположить, что люди хотели бы больше времени уделять себе.

Старение – это процесс постепенного угасания основных функций организма (регенеративных, репродуктивных и т.д.), в результате которого организм теряет способность поддерживать гомеостаз, противостоять стрессам, болезням и травмам, что делает смерть неизбежной, это процесс

взаимодействия генов и окружающей среды, регулируемой стрессом, метаболическими факторами и репродукцией, а также защитными системами на уровне клеток, тканей и организма [10].

Механизмы старения довольно сложны и разнообразны. Сегодня существует множество теорий старения, но все они могут быть разделены на две большие группы – теории "запрограммированного" и "незапрограммированного" старения.

С точки зрения первого подхода, старение-это генетически запрограммированный процесс, разработанный в ходе эволюции как инструмент, ограничивающий продолжительность индивидуальной жизни.

С точки зрения второго подхода старение-это результат накопления "ошибок и катастроф" в течение жизни, когда нарушения и повреждения происходят случайно ("незапрограммированное" старение) [11].

Если обратиться к вопросу о здоровье у людей зрелого возраста, то важно отметить, что после завершения развития организма, которое происходит, как правило, в подростковом периоде, ожидается начало процессов инволюции. Инволюция, как мы можем понять, - это движение назад или обратное развитие. Эти процессы, к сожалению, затрагивают все ткани, все органы и все системы, а также их регуляцию [12].

Возрастные изменения в скелетных мышцах характеризуются их атрофией, заменой мышечных волокон соединительной тканью, снижением кровоснабжения и оксигенации мышц, снижением функциональной активности мышечных белков, ферментов, ухудшением метаболизма мышц, уменьшением количества наиболее мощных и быстрых мышечных волокон. Результатом этих изменений является снижение силы и скорости мышечных сокращений. В тех частях опорно-двигательного аппарата и опорно-двигательного аппарата, которые подвергаются умеренным регулярным нагрузкам в течение жизни (бедро, голень и их мышцы), деструктивные изменения менее выражены [13].

Функциональные возможности сердечно-сосудистой системы снижаются с возрастом и снижаются. Это связано со снижением сократительной способности миокарда и ухудшением его кровоснабжения, увеличением дилатации предсердий и желудочков, ослаблением роли механизмов нервной регуляции и увеличением гуморальных [14].

После 35-40 лет холестерин обнаруживается в стенках сосудов, а его максимум отмечается в возрасте от 60 до 70 лет, что приводит к развитию атеросклероза. Развитию атеросклероза способствуют несбалансированное питание, малоподвижный образ жизни и стресс.

Атеросклероз-довольно серьезное заболевание, при котором страдают стенки кровеносных сосудов. Холестериновые бляшки и жиры откладываются на стенках кровеносных сосудов в виде бляшек. Из-за этого стенки сосудов уплотняются и теряют свою эластичность. Просвет артерии сужается, и в результате кровоток затруднен. Это заболевание, как правило, является болезнью старения, но учитывая количество стрессов, склонность к малоподвижному образу жизни и регулярное неправильное питание-с такими трудностями уже могут столкнуться молодые люди, которые могут наблюдать разные стадии атеросклероза по причинам, перечисленным выше [15].

Одной из наиболее важных медицинских проблем является контроль за динамикой артериального давления у пожилых людей и знание его нормальных возрастных показателей. С этой целью профессор Военно-медицинской академии З.М. Волынский с сотрудниками (1954) обследовали 109 тысяч жителей Ленинграда и вывели формулу «идеального» артериального давления для людей в возрасте от 20 до 70 лет: систолическое АД =  $102 + 0,6 * \text{возраст}$ , диастолическое АД =  $63 + 0,4 * \text{возраст}$  [16].

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения нормальное артериальное давление у людей зрелого и пожилого возраста не должно превышать 140/90 мм рт. ст.

Все виды обмена веществ (белковый, углеводный, жировой и минеральный) с возрастом снижаются. Снижение метаболизма происходит из-

за ухудшение доставки кислорода и питательных веществ к тканям. Эти сдвиги приводят к снижению энергообмена и снижению физической работоспособности. Низкий уровень обмена веществ сопровождается снижением температуры тела и температуры кожи, нарушением терморегуляции, особенно химической. С возрастом функции сенсорных систем снижаются. Это проявляется в ухудшении зрения, слуха, снижении болевой, температурной и тактильной чувствительности кожных рецепторов, повышении порогов вкусовой и обонятельной чувствительности. Зрительная и слуховая сенсорные системы претерпевают наиболее выраженные возрастные изменения.

Ухудшение функций слуховой сенсорной системы проявляется в том, что после 35-40 лет слуховая чувствительность снижается, особенно в высокочастотной области [17].

Как известно, существует два основных механизма регуляции функций — гуморальный и нервный. Гуморальный механизм осуществляется за счет химических веществ, находящихся в циркулирующих жидкостях организма (кровь, лимфа, тканевая жидкость). Основными химическими регуляторами функций являются гормоны — физиологически активные вещества, вырабатываемые железами внутренней секреции [18].

Возникновение ожирения с возрастом связано с тем, что порог чувствительности пищевого центра гипоталамуса к насыщению (глюкозой и жирными кислотами) увеличивается. Поэтому у людей зрелого возраста аппетит не снижается и даже повышается, а окисление веществ из-за гормональных изменений и снижения двигательной активности уменьшается и происходит накопление жира в организме.

Механизм нейронной регуляции эволюционно моложе. Он отличается от гуморального тем, что нервные импульсы распространяются по нервным путям с достаточно высокой скоростью (от 0,5 до 120 м/с) и идут по определенным нервным волокнам к строго определенным органам и системам организма. Нервная регуляция функций состоит из сложнейших взаимосвязей безусловных

и условных рефлексов. Центральная нервная система является наиболее стабильной, интенсивно функционирующей и долгоживущей системой организма. Его функциональная активность обеспечивается длительным сохранением нуклеиновых кислот в нервных клетках, оптимальным кровотоком в сосудах головного мозга и достаточной оксигенацией крови. Однако после 30 лет нервная система теряет 30-50 тысяч нейронов каждый день [19].

Занятия физическими упражнениями и, связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции, благоприятно влияют на организм людей зрелого и пожилого возраста. Наиболее ярко положительное влияние проявляется тогда, когда характер, объем, ритм, интенсивность и другие качества упражнений устанавливаются с учетом тренированности, личностных особенностей и функционального состояния занимающихся. В то же время физические нагрузки должны обеспечивать коррекцию возрастных нарушений и профилактику патологических изменений в организме.

Что касается психологической стороны, то можно сказать, что средний возраст, как правило, крепко связан и ассоциируется с наступлением зрелости. Данный возраст называется именно так по той причине, что статистически показывает «середину жизни» современного цивилизованного человека.

Средний возраст считается самым длительным и, возможно, самым сложным этапом нашей жизни. Для данного этапа характерно обретение определенного социального статуса и соответствующего материального положения, формирование устойчивой системы ценностей и мировоззрения, а также формирование адекватной самооценки, принятия ответственности за свою жизнь и за жизнь близких людей. Ещё можно отметить, что в этом возрасте обостряется тяга к самостоятельности и нарастает раздражение против «работы на дядю». По статистике большее количество стартапов запускают люди именно из этой возрастной группы. Но, в отличие от «смелых проектов» двадцатилетних, в сорок лет люди уже четко понимают, на какой сегмент рынка они выходят и какие у них есть реальные возможности что-либо на этом поприще сделать.



В этом возрасте люди уже не могут «выдыхать паром», энергии у них сильно меньше, чем у двадцати и тридцатилетних, но зато меньше метаний и мельтешения. В 40 лет люди обычно уже не совершают поступков, приводящих к бессмысленной трате ресурсов и энергии, никто уже «не расплескивает удачу» и не пытается пустить самому себе пыль в глаза.

Если говорить про профессиональную сторону жизни среднего возраста, то в психологии изучение профессионального развития находится на стыке многих научных областей: психологии развития, психологии менеджмента, социальной психологии, инженерной психологии и др. Среди достаточно широкого спектра разнообразных проблем людей от 30 лет относительно нетронутой и мало кем замеченной является проблема наставничества.

Наставничество, как правило, ассоциируется с начальным этапом профессионального развития, в частности его связывают с кризисом молодого специалиста. Так, Крам описывает наставничество как «межличностный обмен между опытным старшим коллегой (ментором) и менее опытным молодым коллегой (протее), в процессе которого ментор способствует развитию у протее профессиональных функций, необходимых для продвижения карьеры, а также психосоциальных функций, необходимых для личностного роста». При этом наставничество рассматривается как важный компонент развития как протее, так и ментора, хотя большее внимание при этом уделяется «приобретениям» протее, но мало кто задумывается о том, какого приходится ментору, ведь на нём лежит огромная ответственность, которая спадает на его плечи новым грузом, как на работника-профессионала, так и на личность, на человека [20].

Еще одной особенностью данного возрастного периода является малопривлекательное явление, которое называется кризисом среднего возраста. Одним из первых, кто обозначил проблему кризисных явлений среднего возраста считается К.Г. Юнг. В процессе своей профессиональной психотерапевтической деятельности, наблюдая за пациентами, К.Г. Юнг установил, что к середине жизни у людей начинают возникать неврозы,

кризисные явления. Чаще всего, такие явления сводились к утрате целей и смыслов в собственной жизни. В психологической науке принято, что через кризисную стадию среднего возраста проходят как мужчины, так и женщины в возрасте от 25 до 40 лет. Основным содержанием переживания кризиса является то, что он связан с рядом субъективных психологических причин: утрата былой молодости и серьезные биологические изменения, изменения в структуре и специфике выполняемых социальных ролей, разочарование в существующих ценностях и так далее [21].

Помимо этого, хочется добавить, что жизнь взрослого человека, особенно в больших городах, связана с высокой скоростью решения самых разнообразных задач, а также она строится на интенсивных межличностных отношениях в разных сферах жизни, на высоком темпе профессиональной деятельности. Все это приводит к более напряженному ритму жизни в целом, что сказывается на переживании человеком стресса, а также усиливает повседневный стресс от событий и ситуаций, обладающих самих по себе незначительной интенсивностью [22].

Данные о повседневном стрессе противоречивы. В некоторых исследованиях показано негативное влияние повседневного стресса на психологическое благополучие и психическое здоровье взрослого человека, в то время как другие исследования таких связей не выявляют, но один факт остаётся бесспорным и неизменным – стресс в жизни взрослого городского человека присутствует и играет во всём происходящем свою немаловажную роль.

Понятие «стресс» введено в литературу в 1936 г. канадским ученым Гансом Селье. В современных условиях под стрессом (англ. stress – напряжение) понимают состояние, возникающее при действии на организм чрезвычайных или патологических раздражителей, называемых стрессорами, и приводящее к напряжению его неспецифических механизмов [23].

На стресс организм отвечает триадой симптомов: увеличением коркового слоя надпочечников с повышением его активности, уменьшением

тимуса и лимфатических узлов, появлением точечных кровоизлияний, эрозий и язв на слизистой оболочке желудка и кишечника. Если стрессор недостаточно силен, а сопротивляемость организма высокая, то указанные выше патологические изменения могут не выявляться [23]. При длительном воздействии стрессора возникает адаптивная реакция организма, названная Г. Селье общим адаптационным синдромом, который стереотипно протекает в три стадии: тревоги, резистентности и истощения.

На сегодняшний день в реализации стресса неплохо изучены деятельность сердечно-сосудистой системы, системы органов дыхания, желудочнокишечного тракта, но явно недостаточно уделяется внимания иммунной системе. Вместе с этим с самого начала исследования стресса Г. Селье, наряду с увеличением надпочечников, наблюдал уменьшение массы и размеров тимуса.

Тимус – лимфоэпителиальный орган лимфопоэза человека и многих видов животных, в котором происходит созревание, дифференцировка и иммунологическое «обучение» Т-клеток иммунной системы [24].

Таким образом, можно прийти к выводу, что положительного влияния стресса на организм нет, а контроль за уровнем лимфоцитов может способствовать диагностике стресса в целом и его стадии в частности, что будет особенно полезно для людей средних лет, проживающих в городской среде и постоянно находящихся под влиянием и давлением различных, тяготящих обстоятельств.

В настоящее время для снижения негативных последствий стресса и предупреждения старения активно используется метод тренировки адаптационного гомеостаза. Сущность метода состоит в воздействии на организм раздражителей малой интенсивности, при котором происходит длительное и устойчивое повышение сопротивляемости к факторам внешней среды. В этом и состоит тренировка механизмов адаптации, увеличивается их мощность и адаптивность организма.

В медицине к таким оздоровительным факторам, которые используются в качестве тренировки адаптационного гомеостаза, повышающим резервные возможности организма, относятся психологические установки, дыхательные и физические упражнения, диета, физиотерапевтическое и гипоксическое воздействие, лекарственные препарат, а также занятия спортом [25].

У спорта, несомненно, множество положительных качеств, но хотелось бы упомянуть, что чрезмерные нагрузки на организм чреваты негативными последствиями и если человек не профессиональный спортсмен, то для поддержания здоровья будет достаточно получаса интервальных тренировок в неделю. Они помогут снизить риск развития сахарного диабета; двух с половиной часов физических занятий средней интенсивности на выбор; трех часов ходьбы прогулочным шагом в неделю и это поможет облегчить, например, симптомы депрессии.

### **1.3 Понятие и содержание дзюдо как формы рекреации для городских жителей от 30 до 45 лет**

Стало общим и широко известным утверждение, что современная цивилизация несет человечеству угрозу гиподинамии, т. е. серьезных нарушений опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения, связанных с ограничением двигательной активности. И это действительно так. Двигательная активность — важнейшее условие нормальной жизнедеятельности людей, а между тем мы двигаемся все меньше и меньше: на работу и с работы мы едем в общественном транспорте, сама работа с внедрением достижений научно-технической революции все меньше связана с физическим трудом, дома мы тоже чаще сидим, чем двигаемся, — гиподинамия начинает действительно угрожать каждому живущему сейчас человеку, особенно тому человек, кто живёт в большом городе или даже мегаполисе [26].

Вряд ли есть необходимость убеждать кого-нибудь в достаточно очевидной для многих пользе спорта. Спорт любят все, но и любить спорт, любить физическую активность можно по-разному.

Если человек часами сидит перед экраном телевизора, с интересом наблюдая за захватывающими поединками хоккеистов или состязаниями фигуристов, польза для него от такой любви к спорту будет равна нулю.

Не больше пользы принесет и регулярный выход на стадионы и в спортивные залы, где человек занимает место на трибуне в числе других болельщиков. Он волнуется и переживает за своих любимцев, но не делает при этом ровным счетом ничего из того, что могло бы принести реальную пользу его собственному здоровью.

Спортом должны заниматься все или хотя бы другой любой физической активностью. Не надо ставить перед собой цель обязательно побить мировой рекорд. Надо ставить цель более приземленную, реальную, полезную, выполнимую, скромную, например: укрепить свое здоровье, вернуть себе силу и ловкость и т.д. Этого для начала будет вполне достаточно [27].

Для тех, кто проводит большую часть рабочего времени сидя, рекомендуются виды спорта, связанные с пребыванием на свежем воздухе, а также лыжные прогулки или обычные физические упражнения [28].

Для людей проводящих большую часть рабочего времени стоя (например, парикмахеры, зубные врачи, токари, представители некоторых других профессий), подойдет занятие плаванием.

Хорошо помогает спорт людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, однако и в этом случае, прежде чем остановить свой выбор на том или ином виде спорта, необходимо проконсультироваться с наблюдающим врачом-кардиологом. Поддается лечению спортом и такая грозная болезнь, как паралич, но не стоит сразу же бросаться в омут с головой. К такому решению о заботе о собственном здоровье лучше подходить грамотно и осторожно.

Учёные, как правило, выделяют и отмечают в своих работах следующие разделы физической культуры: физическое воспитание, спорт, двигательная реабилитация, адаптивная физическая культура и физическая рекреация.

Двигательная реабилитация используется для восстановления или компенсации временно нарушенных функций организма человека в процессе труда, учебной или спортивной деятельности, после травм и заболеваний, не носящих хронического характера.

Адаптивная физическая культура – относительно недавно введенный в научный оборот термин раздела физической культуры, но четкой ее концепции пока не разработано. В самом общем смысле данный вид физической культуры предусматривает активизацию, поддержание или восстановление психофизических сил у лиц с ограниченными физическими возможностями, их социальную адаптацию к окружающим условиям социальной жизни [29].

Все выше упомянутые разделы рассматриваются в связи с оптимизацией физического здоровья человека, но нас больше всего интересует такое понятие, как физическая рекреация. На ранних этапах развитие знаний о физической рекреации происходило в основном в недрах физического воспитания, как наиболее широко распространенного, обязательного и носящего массовый характер вида физической культуры. Недостаточно учитывается тот факт, что физическая рекреация под разными названиями (двигательная рекреация, оздоровительно-восстановительная реабилитация, социальная рекреация, спортивная рекреация и др.) исторически рассматривалась только разделом общей рекреации [30].

Физическая рекреация представляет собой двигательный, активный отдых и развлечение, включающие в себя использование физических упражнений, различных подвижных игр, разных видов спорта а также естественных сил природы, за счет чего достигается хорошее настроение и самочувствие у индивида. Благодаря физической рекреации индивид восстанавливает свою умственную и физическую работоспособность [31].

Хочется отметить, что в системе научных знаний словосочетание «физическая рекреация» возникло на стыке двух наук – физической культуры и рекреации, что говорит о близости, но не тождественности этих понятий [32].

Физическая рекреация может трактоваться по-разному, у неё могут быть разные средства, разные формы и одна из самых оптимальных форм рекреации, которая подошла бы городским жителям среднего возраста это дзюдо.

Дзюдо – современное боевое искусство. Оно считается одним из древнейших и зародилось в Японии в позапрошлом веке, взяв себе за основу философию других боевых учений [33].

Так прародителем современного дзюдо стало известное многим спортсменам единоборство дзюдзюцу или для нас более привычное джиу-джицу.

Основатель борьбы дзюдо – Дзигоро Кано. Дзагоро Кано – известнейший мастер боевых искусств и основатель школы Кодокан. Его вклад по-настоящему колоссален и огромен. Он, создавая свой стиль единоборства, хотел, чтобы дзюдо стало методом, приносящим пользу во всех областях жизни тем, кто им занимается. При разработке принципов дзюдо Дзагоро Кано стремился не просто к созданию нового вида единоборства, а к новой системе боевого искусства, особого пути («до» – по-японски «путь»). По его замыслу дзюдо, как и любое другое японское искусство, должно содержать в своей основе принцип абсолютной гармонии физического и духовного начал. Кано вкладывал много смысла в дисциплину и был очень строг. С другой стороны, его ученики не должны были платить за своё обучение и откупались рисом и чаем. Он даже предоставлял своим ученикам одежду для тренировок, которую сам шил [34].

Дзюдо, как философия, учит не применять свои боевые навыки вне схватки на татами. Усмирить противника без боя – вот истинная победа.

На сегодняшний день неоспоримыми являются многие преимущества занятий борьбой дзюдо. Данный вид единоборств - прекрасный метод

поддержания хорошей физической формы. Дзюдо развивает как силу, так и гибкость, укрепляет сердечнососудистую и дыхательную системы [35].

В процессе занятий закаляется характер, развивается способность к лучшей концентрации сознания, что влияет не только на успехи в дзюдо, но и на повышение работоспособности у взрослых людей. Тренировка сознания в дзюдо учит сохранять спокойствие, находясь под давлением любых обстоятельств [36].

Помимо этого, дзюдо учит гибкости ума, прививает некоторые правила, дисциплину, выдержку и другие немало важные качества, которые необходимые в повседневной жизни (например, приучает к определённому распорядку дня). Опытному дзюдоисту вряд ли грозит хаос в мыслях или действиях. Он осознаёт, что в жизни всё имеет своё предназначение и цель.

Все выше описанные факторы приводят к росту уверенности в себе. Человек, обретающий ощущение самого себя, становится способным к решению новых, сложных и непривычных для себя задач. Многие застенчивые люди, благодаря практике дзюдо, обретают уверенность в себе, повышают свою самооценку, приобретают новые знакомства и перестают бояться, ставят перед собой определённые цели и достигают больших успехов.

Ну, и, конечно же, занимаясь дзюдо, человек приобретает способность защитить себя в экстремальной ситуации. Для этого лучше, чтобы техники самообороны тренер преподавал на ряду со спортивными. Техника самозащиты дзюдо позволяет дать достойный отпор даже более сильному противнику [37].

Дзюдо влияет на все сферы жизни, в том числе и на её продолжительность. Большинство мастеров дзюдо не только дольше живут, но и сохраняют активный образ жизни до глубокой старости. При правильных методах тренировочных занятий дзюдо можно заниматься всю свою жизнь.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения.



Дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Основные технические действия борьбы и, как правило, других видов спорта – это движение. Изучение движений в целом и их тренирующих действий, в частности, имеет не только теоретический смысл, но значимость для практики. Необходимость предварительного представления, изучаемого или выполняемого упражнения на результат, отмечается многими ведущими специалистами, тренерами [38].

Дзюдоисты постигают технику данного спорта на каждом последовательном уровне, определяющим степень сформированности действия. Двигательные умения и навыки определяют уровень владения дзюдоистами техническими действиями. Для формирования двигательного умения необходимо активное участие в учебно-тренировочном процессе, а также в процессе анализа сути поставленных задач [39].

При этом травматизм занятий сводится к минимуму за счет технических, тактических и тренировочных особенностей дзюдо. Человек может отдать все "на полную катушку", именно такие моменты станут "отдушиной" и принесут моральное удовлетворение без вреда для организма.

Для начинающих лучше всего начать с обучения захвату и перемещению: это база дзюдо. Затем можно приступать к выполнению основных простейших приёмов: бросок через бедро и подсечка. Они позволяют получить представление о том, как строится техника в дзюдо.

Если вам удалось освоить основные приемы, следует перейти к более технически сложным элементам: броски через спину, подборы. Изучайте удушающие и болезненные техники только под наблюдением тренера [40].

Дзюдо – комплексная система развития спортсмена, объединившая в себе воспитание физических и моральных качеств. Программа тренировок по Дзюдо для начинающих взрослых содержит ряд отличительных особенностей, продиктованных спецификой технического арсенала:

Психологическая подготовка включает в себя следующие навыки:

- преодоление барьеров и способность вступить в схватку, осуществлять контратаки,
- оценка противника, сложившейся ситуации, своих преимуществ и слабых сторон,
- быстрое и грамотное составление плана тактических и технических действий,
- усиление морально-волевых качеств, как необходимое условие успешных тренировок по Дзюдо для взрослых и достижения поставленных задач [41].

Физиологическое развитие направлено на увеличение эффективности спортсмена в рамках техники борьбы:

- прогресс выносливости организма,
- увеличение статической и динамической мышечной силы, акцент развития на мышцы рук и спины,
- наработка реакции на прикосновения,
- тренировка гибкости и ловкости,
- обучение практике правильного дыхания [42].

Одной из главных особенностей дзюдо является то, что оно подразделяется на две различные между собой категории: спортивное дзюдо и традиционное. Независимо от категории, в этом виде борьбы практически не применяется ударной техники. Упор осуществляется на другие способы взаимодействия и достижения победы над соперником. Например, немаловажным является выведение из равновесия своего соперника с целью дальнейшего проведения зачётного броска, болевого, удушающего приёма [43].

У направлений есть различия. Так, например, отличаются правила проведения поединков, оценки и судейства. Немало различий можно заметить в используемых бойцами приёмах, техниках. Занимающиеся в различных видах дзюдо будут использовать различные виды стоек, работать на разной дистанции и с различной скоростью, динамичностью и т. д [44].

В дзюдо существует значительный арсенал «мягких» приемов, способных утихомирить противника в стойке, клинче или лежа. Противостоять решительно настроенному дзюдоисту сложно даже в случае, когда он использует только приемы спортивной борьбы, без перегибания мелких суставов, атак по болевым точкам или выполнения бросков с «неполным доведением». Спортивное дзюдо дает опыт действий в непосредственном соприкосновении с оппонентом, развивает физически, учит молниеносно работать ногами и контролировать свое тело [45].

В 1956 году экспертами Кодокана было разработано дополнение к дзюдо, специальные приемы самозащиты – Госин-дзюцу-но-ката. Система сложная, требует высокой плавности и координации действий, требует длительных тренировок [46].

В группе могут заниматься мужчины и женщины без ограничений по возрасту и по уровню физической подготовки. Необходимым условием является отсутствие медицинских противопоказаний. Также стоит отметить, что занятия дзюдо не оказывают вредного воздействия на женщин, а в некоторых случаях даже необходимы.

Зал (Додзё), в котором проводятся занятия, оснащен необходимым спортивным инвентарем, хорошо проветривается. Для выполнения упражнений есть различные приспособления и работа с собственным весом [47].

Как было сказано ранее, у жителей города проблемы, в основном связанные с малоподвижным образом жизни, связанные с накоплением и выплеском стресса и приведением состояния организма в тонус, что, в свою очередь, решается систематически занятием дзюдо.

## 2 Организация и методы исследования

Для изучения факторов вызывающих интерес городских жителей к занятиям физической рекреацией мы воспользовались анкетным опросом.

Опрос, как метод исследования, был выбран из-за возможности быстро получить необходимую информацию от нужной нам категории людей. Опросы бывают разных видов и один из видов, это анкетирование.

Анкетирование – вид метода, в котором опрашиваемый сам заполняет анкету, в большинстве случаев отвечая на вопросы анонимно. Составляя вопросы для анкеты, мы придерживались следующий правил:

1. Каждый вопрос должен быть логичным и отдельным.
2. Запрещено употребление малораспространённых, малопонятных слов и специальных терминов.
3. Вопросы должны быть краткими.
4. При необходимости вопрос может сопровождаться пояснением, но сама формулировка должна оставаться лаконичной.
5. Вопросы должны быть конкретными, а не абстрактными.
6. Вопросы не должны содержать подсказку. Если в нём упомянуты возможные варианты ответов, то их список следует дать полным.
7. Формулировка вопроса должна предотвратить получение шаблонных ответов.
8. Вопрос не должен принуждать респондентов к неприемлемым для них ответам.
9. Язык вопросов не должен вызывать отвращение (к примеру, быть слишком экспрессивным).
10. Недопустимы вопросы суггестивного (внушающего) характера [48].

Наша анкета представлялась в электронном формате, без присутствия анкетёра. Составлена в Google и предоставлена респондентам городскому населению в возрасте от 30 до 45 лет. Анкетирование проходило с 05.06.2021 по 07.06.2021.

Вопросы анкеты принято делить на 3 типа – открытые, где опрашиваемые сами вписывают свой вариант ответа; полужакрытые, необходимо выбрать один или несколько вариантов из уже имеющихся, либо добавить свой; закрытые – выбрать вариант ответа из предложенных, без возможности сформулировать свой вариант ответа [49].

В нашей анкете были вопросы открытого и закрытого типов. Были заданы вопросы на субъективную оценку своего состояния и тела. А так же вопросы касательно единоборств и их соотношения с рекреацией.

Анкетирование было проведено среди городских жителей в возрасте от 30 до 45 лет. Всего было задействовано 100 респондентов.

### **3 Рекомендации по разработке программы занятий дзюдо как формы рекреации жителей города в возрасте 30-45 лет**

#### **3.1 Результаты и анализ анкетного опроса**

Проведенное нами анкетирование вызвало интерес у людей из разных сфер деятельности и дало интересные, местами неожиданные результаты, подробное описание которых представлены ниже.

На вопросы анкеты ответило 100 респондентов, из них 38 человек это женщины (38%) и 62 человека - мужчины (62%). Данные представлены на рисунке 1.

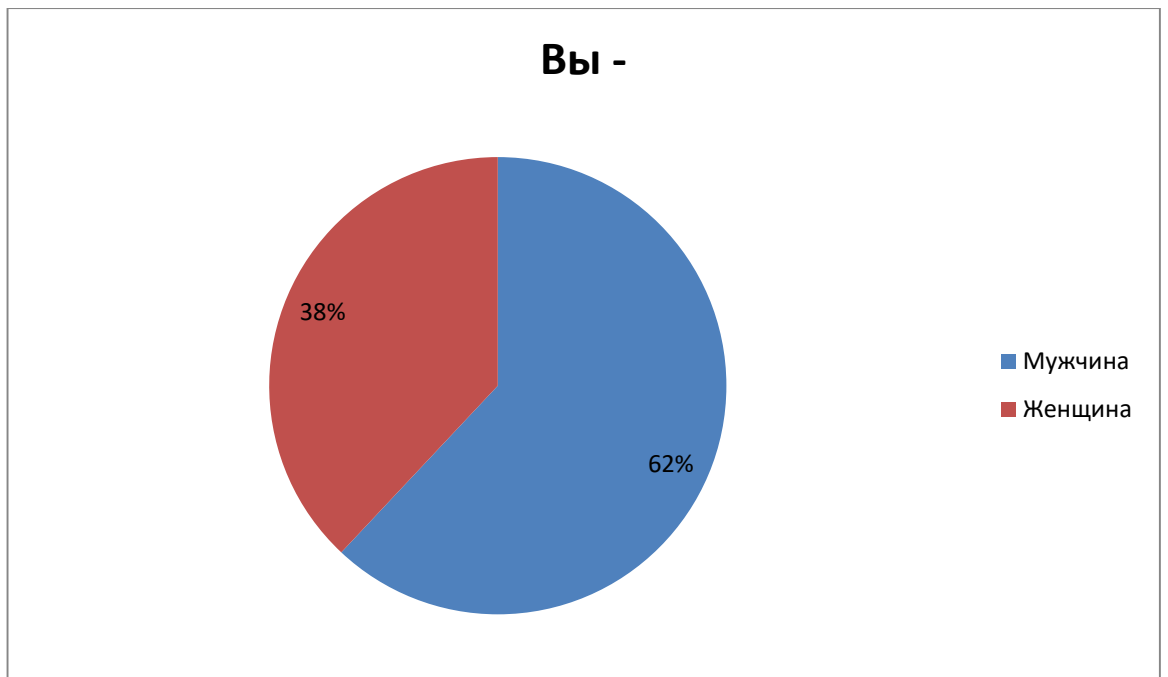


Рисунок 1 – Распределение по гендерному признаку

Люди, принимающие участие в нашем опросе, являлись представителями различных профессий, различных сфер деятельности, о чем говорит второй вопрос нашей анкеты. Респондентам были предоставлены варианты самых часто задействованных, в наше время и в нашей стране, специализаций и направлений. Соотношение респондентов к отраслям представлено на рисунке 2.



Рисунок 2 – Распределение ответов на вопрос: «Укажите, в какой отрасли вы работаете»

В анкетировании больше всего поучаствовало людей из таких отраслей как: наука и научное обслуживание (20%), медицина (17%) и предпринимательская деятельность (15%).

Следующий вопрос направлен на проверку субъективной оценки своего самочувствия у респондентов. Выбрана простая словесная градация в пяти вариантах, от «отлично» до «плохо». Рассмотрим рисунок 3.

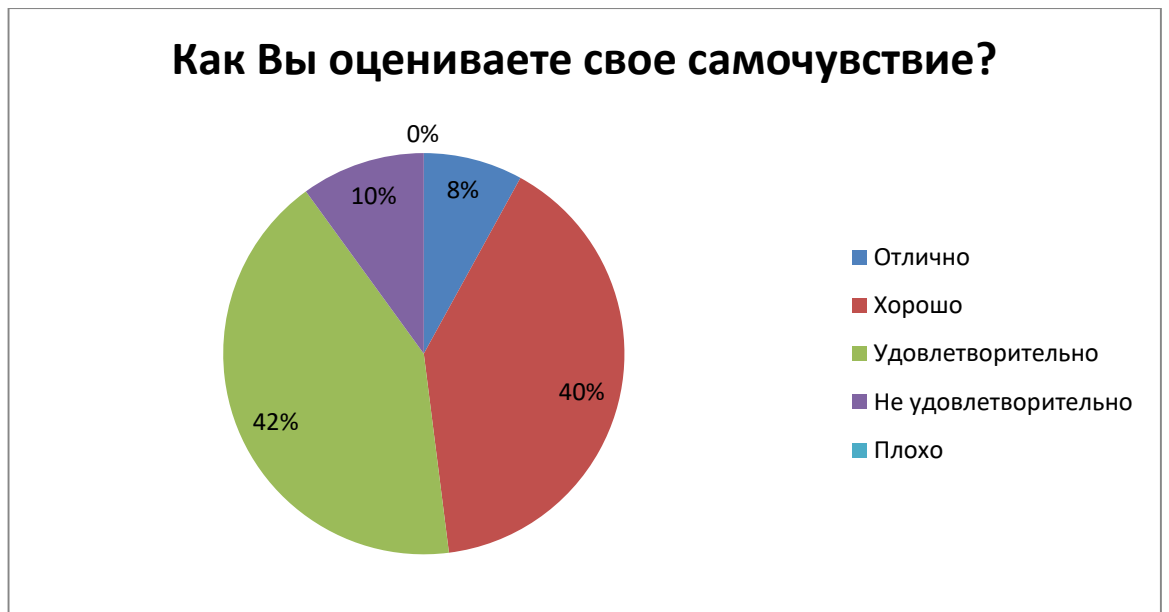


Рисунок 3 – Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцениваете свое самочувствие?»

Получилось, что ни одного респондента, на данный момент, не чувствует себя плохо. Большинство ответов распределилось между «хорошо» (40%) и «удовлетворительно» (42%). Так же получилось, что некоторые респонденты довольны своим самочувствием и поэтому отвечают «отлично» (8%). Еще один вариант, «не удовлетворительно» (10%) так же не был исключен.

Чтобы узнать не только оценку самочувствия, но и оценку физической формы, был задан следующий вопрос. Была использована градация как и в предыдущем вопросе. Результаты представлены на рисунке 4.





Рисунок 4 – Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцениваете свою физическую форму?»

В данном вопросе, мы выяснили, что практически половина, прошедших анкетирование, выбрала вариант «удовлетворительно» (48%). Одинаково по количеству выбравших данные варианты ответа получились «хорошо» (22%) и «не удовлетворительно» (22%). Небольшая доля респондентов ответила «отлично» (5%) и еще меньше ответили «плохо». (3%).

Вопрос номер 5 был направлен на то, чтобы узнать, желание респондентов менять что-либо в своем теле. Результаты можно увидеть на рисунке 5.

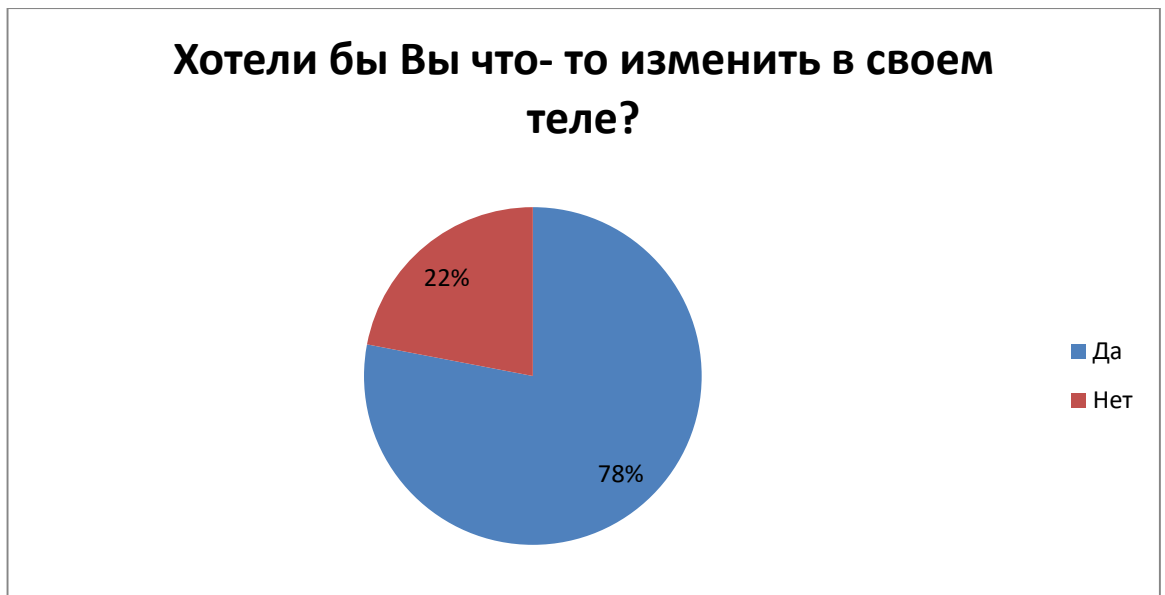


Рисунок 5 – Распределение ответов на вопрос: «Хотели бы Вы что- то изменить в своем теле?»

Большинство респондентов ответило «да» (78%) им хотелось бы изменить в себе что-то. Остальные ответили «нет» (22%) и они не считают нужным менять что- либо.

Оказалось интересным, что, в большей степени, респонденты женского пола хотят измениться. В их случае соотношение 34 желающих поменять к 4 которые хотят оставить все как есть. В то время как у мужской стороны соотношение 44 к 18 соответственно.

Далее был вопрос на определение самой важной частью физической активности, по мнению респондентов. Данные можно увидеть на рисунке 6.



Рисунок 6 – Распределение ответов на вопрос: «Что для Вас является самой важной частью в физической активности?»

Три варианта ответов были равны и примерно равны по количеству выбранных. «Развитие основных физических качеств» (19%), «красивая фигура» (19%) и «вывод стресса» (17%). Больше всего общая часть респондентов считает важным такой аспект, как «общее комфортное самочувствие» (45%).

Однако, большая часть женщин, считает самым важным это «красивая фигура» (17% от всех прошедших анкетирование), в то время как у мужчин самой важной частью данной активности является «общее комфортное состояние» (31% от всех прошедших анкетирование).

Вопрос направленный на определение представлений о таком виде деятельности как рекреация, можно увидеть на рисунке 7.

## Знакомы ли Вы с термином "рекреация"?

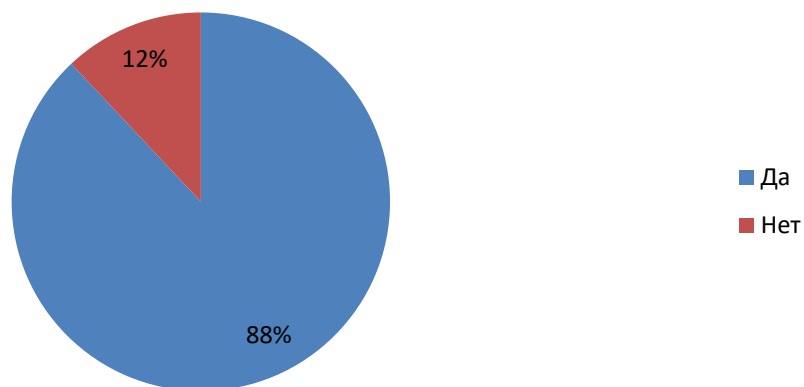


Рисунок 7 – Распределение ответов на вопрос: «Знакомы ли Вы с термином "рекреация"?»

Большинство респондентов ответили «да» (88%), они знакомы с термином «рекреация» и имеют представления, какие задачи решает этот вид деятельности. И ответ «нет» дали 12% анкетированных, они не знают значения термина, ввиду чего с ними можно провести дополнительную лекцию – беседу на данную тему. Как показывает практика, большинство людей знают это направление, но не знают что именно так оно называется.

Следующий вопрос в нашей анкете был направлен на уточнение определенной физической активности, как средства рекреации. А именно:

«Считаете ли Вы единоборства хорошим средством физического и эмоционального восстановления?». Результаты изображены на рисунке 8.

**Считаете ли Вы единоборства хорошим  
средством физического и эмоционального  
восстановления?**

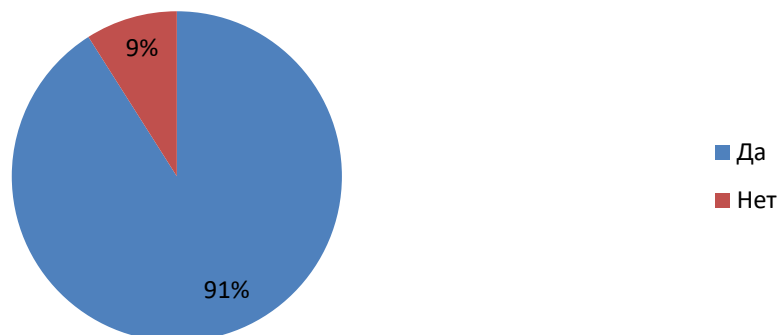


Рисунок 8 – Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы единоборства хорошим средством физического и эмоционального восстановления?»

В этом вопросе были однозначные ответы «да» (91%) и «нет» (9%). Практически все респонденты считают единоборства средством рекреации, причем хорошим.

Для более точного направления в вопросе единоборств, был задан вопрос номер 9 «Считаете ли Вы данный вид спорта (дзюдо) хорошим и подходящим способом рекреации городских жителей?». Ответы респондентов показаны на рисунке 9.

**Считаете ли Вы данный вид спорта  
(дзюдо) хорошим и подходящим  
способом рекреации городских жителей?**

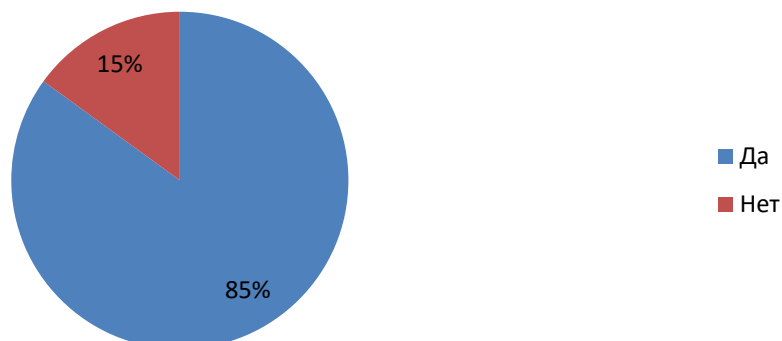


Рисунок 9 – Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы данный вид спорта (дзюдо) хорошим и подходящим способом рекреации городских жителей?»

Вариант «да» выбрало 85% участников анкетирования и вариант «нет» - 15%. Респонденты, в общей своей массе, считают дзюдо подходящим способом рекреации для городских жителей.

Однако, при таком количестве первого варианта в прошлом вопросе, людей, заинтересованных в дзюдо, как способе рекреации куда меньше. Это продемонстрировано на рисунке 10.

**Если бы Вам предложили дзюдо в качестве  
способа рекреации, Вас бы это  
заинтересовало?**

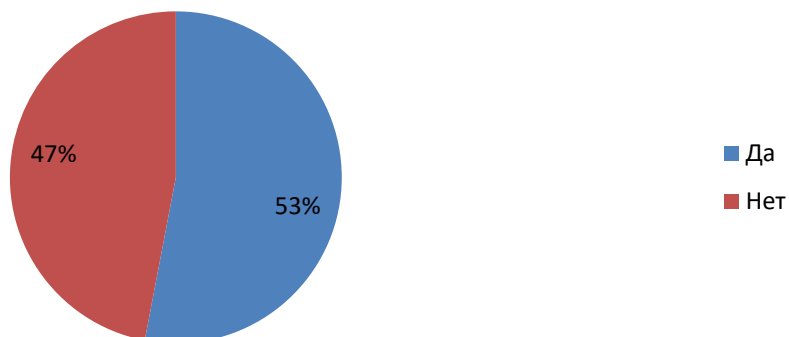


Рисунок 10 – Распределение ответов на вопрос: «Если бы Вам предложили дзюдо в качестве способа рекреации, Вас бы это заинтересовало?»

Респонденты поделились практически поровну, чуть больший перевес в положительном направлении, «да» (53%) и «нет» (47%). Учитывая и предыдущий вопрос, люди могут считать что-то действительно подходящим и правильным, но не быть в этом заинтересованным.

Последний вопрос был для уточнения, возможно есть виды спорта, которые являются более подходящим способом рекреации городских жителей. Для этого вопрос является открытым, чтобы респонденты могли предложить свой вариант.

В данном вопросе был предоставлен только один ответ и это «Айкидо». Больше никто из респондентов не предоставил варианта.

### **3.2 Сравнение тренировочных программ по дзюдо для жителей города в возрасте 30 – 45 лет**

В целом, есть одна общая система проведения тренировок:

1. Подготовительный этап.

Комплекс упражнений, нацеленный на разогрев всех групп мышц, подготовку связок к дальнейшим нагрузкам и снижению уровня травматичности. Разминка состоит из непродолжительных кардионагрузок и функционального тренинга.

## 2. Основная часть.

Специализированная подготовка Дзюдо, включающая в себя элементы акробатики, практику техники самостраховки и страховки, отработку пройденного материала и знакомства с новыми техническими действиями.

Традиционно изучение основ техники на занятиях Дзюдо для взрослых осуществляется в трех направлениях:

- Ката – выполнение упражнений, комбинаций и связок в паре, нацеленное на точную проработку приемов.
- Рандори – спарринг по заданным правилам, нацеленный на освоение приема и контратаки.
- Сияй – соревнования в рамках группы.

## 3. Заключительная стадия.

Упражнения, направленные на расслабления мышечного корсета и развитие гибкости. [50]

На данный момент в городе Красноярске только 2 организации проводят занятия с городскими жителями от 30 до 45 лет, не являющимися профессионалами. В обоих местах данные методики и вообще работа с этой возрастной группой началась относительно недавно, около 1 – 2 лет назад.

Первая методика от более опытного тренера, постарше из СШОР им. Б. Сайтиева. Суть данной методики заключается в большом количестве общей физической подготовки с добавлением подводящих упражнений для дзюдо, дальнейшим добавлением специальной физической подготовки и работы в дзюдоге.

Нужно сначала заставить мышцы работать, затем мышцы должны действовать в нужном ритме для похожей работы в дзюдоге.

Длительность от перехода от ОФП до работы в дзюдоге:



1. Первые 2 месяца только ОФП
2. На 3-4 месяце появляется СФП (в добавление к ОФП)
3. На 5-6 месяце появляется работа в дзюдоге и без (работа с партнером, СФП в парах)
4. 7 и более месяцев работа в дзюдоге занимает большую часть тренировки (от ОФП и СФП не отказываемся)

А так же важна систематичность занятий, так как этот «временной план» сработает только при занятиях 3 раза в неделю.

Вторая методика от более молодого тренера из клуба смешанных единоборств «Sidfighters» . В этой методике важно четкое разделение между физической подготовкой и дзюдо. Тренировки проводятся 3 раза в неделю и имеют четкое разделение: 2 дня общая физическая подготовка, 1 день работа в дзюдоге. Эти 2 дня тренировок по ОФП должны быть разделены на работу основных групп мышц в сочетании с другими группами. Например один день ОФП – проработка мышц рук и проработка мышц спины, второй день ОФП – проработка мышц ног и проработка мышц брюшного пресса.

Тренер убежден, что все приходит на практике, поэтому сразу начинает работу с занимающимися в направлении дзюдо. Но не сразу в дзюдоге, для начала идет приобщение и работа без нее, затем добавляется. По мере тренировок идет усложнение задач. ОФП становится более сложным (большие веса, новые упражнения, больше повторений), а в задачи с дзюдогами добавляются новые обстоятельства или случаи (специальные задания) и увеличение количества борьбы.

А так же, тренер работает над тем, чтобы приемы, используемые на тренировках можно было эффективно использовать для самообороны на улице.

Из общего можно выделить, что обе методики подразумевают по 3 занятия за неделю, большое количество общей физической подготовки.

Из различий: разделение тренировок, время перехода от ОФП к работе в дзюдоге, наличие специальной физической подготовки, направленность тренировок.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендации необходимы тренерам, чтобы построить тренировочное занятие правильно, с учетом возрастных особенностей городского населения от 30 до 45 лет.

1. Специальная форма (дзюдога) для занятий должна быть более мягкой, из специального материала, сшитая по определенной методике. Все это для того, чтобы занимающиеся не повредили ногти на руках, фаланги пальцев, суставы запястий.
2. Разминка проводится «снизу вверх», от ног к рукам. Тщательная разминка плечевых и коленных суставов. А так же разминка в виде акробатики (для привыкания вестибулярного аппарата к данному виду спорта) и специальная разминка лицевой части: растирание щек, лба, ушей.
3. Перед изучением технического оснащения дзюдо необходимо научить занимающихся правильной реакции на приемы (правильное падение, направление движения, «сдача»).
4. При изучении приемов занимающимися необходимо определить их уровень технической и физической подготовки и обучать согласно ему (в начале нужно начинать с наименее технически сложных и менее физически затратных приемов).
5. В тренировочных занятиях в большей мере использовать борьбу лежа (партер), она дается проще и риск травматизма там куда меньше.
6. При работе в партере останавливать заранее опасные действия, которые могут повлечь за собой различные травмы (например удушающие или болевые на руку).
7. Упражнения со специальной формой (дзюдога) должны быть направлены на укрепление связок и проработки суставов.
8. Для женщин использовать план тренировочного занятия с наименьшим

использованием технических действий в стойке. Использовать технику борьбы лежа (партер) для разработки упражнений.

9. Для мужчин использовать план тренировочного занятия с большим количеством «Рандори».

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из результатов проведенного исследования можно сделать такие выводы:

1. Рекреация — комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но уставшего человека.

При этом не важно, сколько длится рекреация: это может быть двухчасовая прогулка после работы в парке или отдых по путевке в санатории в течение месяца. Есть много различных направлений в данной области, но в данном случае важнейшей ее составляющей является физическая рекреация.

2. Психофизические особенности городских жителей 30 – 45 лет заключаются в полноправном переходе с роста, на постепенное старение. Отчасти даже преждевременное, так как сказывается ведение «городского образа жизни» – зачастую сидячая работа, стресс, неправильное питание, малоподвижный образ жизни, кризис среднего возраста.

3. Дзюдо является хорошим средством физической рекреации, так как философия и специфика дзюдо, без проблем, могут быть направлены на восстановление функций путем умеренных физических нагрузок

4. К основным факторам, вызывающим интерес к занятиям дзюдо у городских жителей 30 – 45 лет, относятся необычность использования единоборства, как средства рекреации. А так же меньшая степень травматизма данного вида единоборств, за счет отсутствия ударов и преобладания техники над силой.

5. В настоящее время не так много мест в г.Красноярск, где проводят тренировки с городскими жителями от 30 до 45 лет. А так же план занятий еще не проработан и не имеет четких границ. Есть направления, в которых работают тренеры. В программах есть много общих аспектов, которым они придерживаются, но и про отличия забывать не стоит, ведь именно в них заключается направление и распределение работы тренера.

6. Данные рекомендации предоставляются тренерам для ознакомления и построения правильного тренировочного занятия, отвечающего целям занимающихся в возрасте от 30 до 45 лет и задачам рекреации в целом.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб., 2006.
2. Серякова С.Б., Шмагина Ю.Д. Факторы кризиса середины жизни у педагогов дополнительного образования // Ярославский педагогический вестник, 2015. № 5. С. 46–49.
3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо : учеб.-метод. пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович. – Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. – 303 с.
4. Багрова Л. А., Багров Н. В. и Преображенский В. С. Рекреационные ресурсы (подходы к анализу понятия), Изв. АН СССР, Сер. географ., № 2, с. 5, 1977;
5. География рекреационных систем СССР, под ред. В. С. Преображенского и В. М. Кривошеева, М., 1980, библиогр.;
6. Выдрин В.М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин //Культура физическая и здоровье. 2004. № 2. С. 18-21
7. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С.// Физическое воспитание студентов. 2011. №1. С.68-77.
8. Рыжкин Ю.Е. К вопросу о понятии феномена «Физическая рекреация» / Ю.Е. Рыжкин //Теория и практика физической культуры. 2011. № 4. С. 55-57.
9. Смородинов А.С. Физическая рекреация как средство сохранения и укрепления здоровья студентов / А.С. Смородинов, В.И. Смородинова //Культура физическая и здоровье. 2004. № 1. С. 30-32.
10. Сонькин В.Д. Теоретические основы физиологии развития // Альманах новые исследования по возрастной физиологии. – М.: Вердана, 2004. – № 1-2 (6-7). – С. 360.

11. Гусев В. А., Панченко Л. Ф. Современные концепции свободнорадикальной теории старения // Нейрохимия. 1997. Т. 14. С. 14–29.
12. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 256 с.
13. Янковская, А.С. Мышечная система человека при старении /А.С. Янковская, Е.П. Подрушняк. - Киев: Медицина, 1978. - 146 с.
14. Шпилькина Н. А. Возрастные особенности структурно-функциональных изменений сосудов и миокарда при артериальной гипертензии с метаболическими нарушениями: Автореф. дис. . . . канд. мед. наук. Институт кардиологии. СПб., 2003. 22 с
15. Перова Н.В. Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты в кардиологии / Н.В. Перова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. — 2005. — № 4. — С. 101-107.
16. Сафарова З. Т., Ходжиева М. С. Динамика артериального давления // Бюллетень науки и практики. 2020. Т. 6. №12. С. 225-228.
17. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Медицина, 1975. 446 с.
18. Верин В.К., Иванов В.В. Гормоны и их эффекты: справочник. СПб.: Фолиант, 2011. — 136 с.
19. Шульговский В.В. Физиология высшей нервной деятельности. М.: Академия, 2014. – 384 с
20. Kram K. E. Mentoring at work: Developmental relationships in organizational life. 1988. Glenview, IL: Scott Foresman
21. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. — СПб. : Евразия, 1997. — 430 с.
22. Стрижицкая О. Ю. Структура некоторых эмоциональных показателей в разные периоды взрослости // Проблемы современной науки и образования, 2016. № 1 (43). С. 246-252.
23. Зайчик А.Ш., Чурилов Л.П. Патофизиология. Т.1. Общая патофизиология (с основами иммунопатологии). 3-е изд. С.Пб.: Элби – С-Пб., 2005: 520– 575.

24. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме: Пер. с англ. М.: Медгиз, 1960: 255 с.
25. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: Наука. 1981. 278 с.
26. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.
27. Рыжкин, Ю. Е. Физическая рекреация и здоровье человека / Ю. Е. Рыжкин. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена : Образование, 2003. – 96 с.
28. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студ. вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
29. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М. : Академия, 2001. – 240 с.
30. Выдрин, В.М. Физическая культура личности и общества (историко-металогический анализ проблемы / В.М. Выдрин ; С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2004. – 191 с.
31. Эльмурзаев, М.А. Введение в теорию физической рекреации : учебное пособие / М.А. Эльмурзаев. – СПб. : Изд-во Политехнического университета, 2015. – 249 с.
32. Виноградов, Г. П. Теоретические и методологические основы физической рекреации : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Г. П. Виноградов ; СПбГАФК. – СПб., 1998. – 51 с
33. Шахов, А.А. Елецкая школа борьбы самбо и дзюдо : зарождение, становление, перспективы развития : монография / А.А. Шахов. – Елец : Изд-во Елецкого гос. ун-та им. И.А. Бунина, 2009. – 213 с.
34. Что такое дзюдо? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://boxingacademynn.ru/blog/>. – Дата обращения: 27.04.2021
35. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С.В. Ерегина и др. М.: Советский спорт, 2005. 268 с.



36. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 592 с.
37. Тараканов, Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Б.И. Тараканов. – СПб., 2000. – 45 с.
38. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства дзюдоистов : диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04. / Еганов Александр Васильевич. - Челябинск, 1999. - 364 с
39. Адашевский В.М. Ермаков С.С. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо // ППМБПФВС. 2011. №3
40. Волков В. П., Чумаков Е. М., Роднов В. С. Анализ технического мастерства самбистов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1971. – С. 45–53.
41. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с
42. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.
43. Линдер И. Б., Оранский И. В. Боевые искусства Востока. М.: Каисса. 1992. – 224 с.
44. Объем технико-тактических действий для изучения в секциях борьбы САМБО коллективов физической культуры и ДЮСШ: Метод. рекоменд. /Е. М. Чумаков, С. Ф. Ионов. М.: Комитет по ФК и спорту при Сов. Мин. СССР, 1983. – 108 с.
45. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
46. Иванов С., Касьянов Т. Рукопашный бой. М.: Фаир -пресс, 2003. – 560 с.
47. Ермаков С.С. Новые технологии: оздоровительные упражнения комплексной направленности без использования тренажеров / Ермаков С.С., Русланов Д.В., Прусик Кристоф. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - №2. – С. 45-49.

48. Баллод, Б. А. Методы и средства социологических исследований : учебное пособие / Б. А. Баллод. – Санкт-Петербург : Лань, 2019. – 184 с.
49. Гордеева, Е. Н. Использование эмпирических методов в педагогическом исследовании на примере анкетирования и метода фокус-групп в оценке развития эстетической культуры сотрудников органов внутренних дел / Е. Н. Гордеева // Полицейская деятельность. – 2019. - № 4. – С. 26-34
50. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Анкета

Мы проводим исследование, чтобы узнать интересно ли Вам дзюдо как форма рекреации - восстановление после утомления в трудовой деятельности. Будем признательны, если Вы поможете нам в этом. Дзюдо - борьба, там нет ударов, но есть много упражнений на развитие всех физических качеств и снятия эмоционального напряжения. Ждем от Вас искренних ответов и благодарим за помощь. Опрос анонимный.

1. Ваш пол
  - Мужской
  - Женский
  
2. Укажите, в какой отрасли Вы работаете
  - Информационные технологии
  - Промышленность
  - Физическая культура
  - Торговля и общественное питание
  - Наука и научное обслуживание
  - Финансы, кредиты, страхование
  - Строительство
  - Медицина
  - Военная направленность
  - Торговля и аренда
  - Предпринимательская деятельность
  
3. Как Вы оцениваете свое самочувствие?
  - Отлично

- Хорошо
- Удовлетворительно
- Не удовлетворительно
- Плохо

4. Как Вы оцениваете свою физическую форму?

- Отлично
- Хорошо
- Удовлетворительно
- Не удовлетворительно
- Плохо

6.1 Хотели бы Вы что то изменить в своем теле? (отвечает только женский пол)

- Да
- Нет

5.2. Хотели бы Вы что то изменить в своем теле? (отвечает только мужской пол)

- Да
- Нет

6.1 Что для Вас является самой важной частью в физической активности? (отвечает только женский пол)

- Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость)
- Красивая фигура
- Вывод стресса (выпустить пар)
- Общее комфортное самочувствие

6.2 Что для Вас является самой важной частью в физической активности?

(отвечает только мужской пол)

- Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, ловкость)
- Красивая фигура
- Вывод стресса (выпустить пар)
- Общее комфортное самочувствие

7 Знакомы ли Вы с термином «рекреация»?

- Да
- Нет

8. Считаете ли Вы единоборства хорошим средством физического и эмоционального восстановления?

- Да
- Нет

9. Считаете ли Вы данный вид спорта (дзюдо) хорошим и подходящим способом рекреации городских жителей?

- Да
- Нет

10. Если бы Вам предложили дзюдо в качестве способа рекреации, Вас бы это заинтересовало?

- Да
- Нет

11. Какой вид единоборств, на Ваш взгляд, подходит лучше в качестве способа рекреации для городских жителей? (не обязательный вопрос)

---

Благодарим за ответы!

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  
А.И. Чикуров  
« 21 » июня 2021 г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО  
КАК ФОРМЫ РЕКРЕАЦИИ ЖИТЕЛЕЙ ГОРОДА В ВОЗРАСТЕ 30-45 ЛЕТ**

Научный руководитель  ст.преподаватель А.В.Лочехин

Научный консультант \_\_\_\_\_ канд.пед.наук, профессор В.М.Гелецкий

Выпускник  Г.А.Бариловский

Нормоконтролер  О.В.Соломатова

Красноярск 2021