

Министерство науки и высшего образования РФ  
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

\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

Проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов СФУ  
«Полезный день»

Руководитель \_\_\_\_\_ канд. пед. наук, В.М. Гелецкий  
доцент

Выпускник \_\_\_\_\_ А.Е. Тычков

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.В. Соломатова

Красноярск 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1 Теоретические аспекты организации и проведения массовых рекреационных мероприятий .....	5
1.1 Основные понятия рекреационной деятельности .....	5
1.2 Виды и формы рекреационной деятельности .....	10
1.3 Организация и проведение массовых рекреационных мероприятий для студентов.....	16
1.4 Проведение физкультурно-рекреационных мероприятий для студентов и сотрудников в Сибирском федеральном университете .....	22
2 Организация и методы исследования .....	28
2.1 Организация исследования .....	28
2.2 Методы исследования.....	28
3 Результаты исследования и их обсуждение .....	30
3.1 Мнение студентов об организации, содержании, форме проведения физкультурно-рекреационных мероприятий .....	30
4 Проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов и сотрудников СФУ.....	38
4.1 Положение о физкультурно-рекреационном мероприятии для студентов и сотрудников Сибирского Федерального Университета .....	41
Заключение .....	45
Список использованных источников .....	46
Приложение А .....	52

## ВВЕДЕНИЕ

В условиях быстрого темпа жизни человека, высокого уровня стресса, многочисленных потоков информации особенно у студентов особую значимость приобретает процесс восстановления и отдыха. Именно от качества отдыха зависит производительность труда, психологическое здоровье и эмоциональная устойчивость человека. Наиболее эффективным способом отдыха принято считать отдых на свежем воздухе.

Людям необходима смена деятельности с умственной на физическую. Во время умственной работы у человека наблюдается мозговое напряжение, вследствие чего происходит быстрое утомление. Благодаря смене деятельности на физическую активность человек отдыхает от мозговой активности, также за счет физических нагрузок происходит насыщение кислородом. После физической нагрузки мозговая деятельность повышается, за счет смены деятельности, что позволяет человеку с силами продолжить работу.

В связи с этим возникает особое внимание к рекреации и рекреационной деятельности.

Целью работы разработка проекта физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов СФУ.

Исходя из данной цели, будут решены следующие задачи:

- 1) Рассмотреть теоретические аспекты организации физкультурно-рекреационных мероприятий;
- 2) Изучить опыт проведения физкультурно-рекреационных мероприятий для студентов;
- 3) Выявить мнение студентов об организации, содержании, форме проведения физкультурно-рекреационных мероприятий;
- 4) Разработать проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов.

Объектом исследования является – процесс организации физкультурно-рекреационных мероприятий.

Предметом исследования – проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов.

## **1 Теоретические аспекты организации и проведения массовых рекреационных мероприятий**

### **1.1 Основные понятия рекреационной деятельности**

Основополагающим термином в рамках рассматриваемой темы является рекреация. В литературе сформировано большое количество трактовок данного термина, взгляды ученых расходятся в аспектах выделения субъекта рекреационной деятельности, места ее проведения, видов. Подробно данную проблему рассматривает Самусенко Л.А. В своих трудах она излагает главную мысль – понятие рекреации (рекреационной деятельности) напрямую зависит от определения субъекта этой деятельности.

Если в качестве субъекта выступает отдыхающий, то под рекреацией (рекреационной деятельностью) следует понимать любую добровольную деятельность человека, направленную на восстановление и развитие его сил, осуществляемую в свободное время в природных территориях. При этом деятельность может осуществляться самостоятельно или организованно, платно или бесплатно [3].

Если же под субъектом понимать организатора отдыха, то рекреация (рекреационная деятельность) – это вид хозяйственной деятельности, направленный на удовлетворение потребностей населения в восстановлении, развитии, сохранении жизненных сил [3].

Рекреация - это важный аспект нашей жизни, который включает в себя различные виды досуга и отдыха. Однако, чтобы правильно организовать своё свободное время, необходимо понимать основные понятия, связанные с

рекреационной деятельностью. Первое из них - массовое мероприятие. Это событие, которое привлекает большое количество людей и может быть, как организованным, так и неофициальным. Физическая рекреация - это занятия спортом и другими видами физической активности, которые помогают улучшить здоровье и настроение. Рекреационно-оздоровительная деятельность - это различные программы и мероприятия, направленные на улучшение физического и психического здоровья. Рекреационная система - это комплекс объектов и услуг, предназначенных для рекреации и отдыха. Лечебно-курортная рекреационная деятельность - это вид деятельности, который включает в себя лечение и восстановление здоровья с помощью специальных процедур и услуг. Оздоровительно-спортивный вид рекреационной деятельности - это занятия спортом и другими видами активности, направленные на улучшение здоровья и физической формы. Познавательная рекреационная деятельность - это посещение музеев, выставок и других мест, где можно получить новые знания и опыт. Развлекательная рекреационная деятельность - это занятия различными видами развлечений, такими как кино, театр, парки развлечений и т.д. Важно понимать, что рекреация - это не только времяпровождение, но и важный аспект здорового образа жизни. Регулярные занятия рекреационными видами деятельности помогают улучшить физическое и психическое здоровье, а также повысить качество жизни в целом.

Под массовым мероприятием понимается собрание большого количества людей для участия в определенном мероприятии, которое носит различный характер: организационно-ритуальные, спортивные, интеллектуальные, творческие, трудовые, комплексные, рекреационные.

В основу массовых рекреационных мероприятий входит физическая рекреация. Физическая рекреация – это комплекс мероприятий, удовлетворяющий потребности рекреанта в активном отдыхе неформальном общении вне производственной, учебной и иной деятельности, направленный на восстановление сил после профессиональной нагрузки, доставляющий ему

удовлетворение (удовольствие), а также позволяющий ему укрепить и сохранить свое здоровье [7].

По мнению Горового В.А., Блоцкого А.С. все формы использования физических упражнений, направленные на эмоционально-активный отдых, развлечение, получение удовольствия от двигательной деятельности, восстановление психических и физических сил входят в содержание физической рекреации [8].

Физическая рекреация - это вид досуга, который включает в себя физические упражнения, проводимые в свободное или специально выделенное время. Он имеет самостоятельный и развлекательный характер и оказывает благотворное влияние на организм человека. Существует несколько видов физической рекреации. Во-первых, это занятия физической культурой для активного отдыха. Во-вторых, активный отдых на базах отдыха, в парках, по месту жительства и в других местах массового отдыха. В-третьих, занятия любым видом спорта по выбору рекреанта с целью активного отдыха. И, наконец, активный отдых в санаториях, оздоровительных лагерях, турбазах и других местах, организованных для рекреации населения. Физическая рекреация не только помогает укрепить здоровье и физическую форму, но и способствует улучшению настроения и психологического состояния. Она может быть хорошим способом расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Важно понимать, что физическая рекреация должна быть безопасной и рассчитана на индивидуальные возможности каждого человека. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать подходящий вид деятельности. В целом, физическая рекреация - это отличный способ улучшить свое здоровье и насладиться активным отдыхом. Она доступна каждому и может быть адаптирована к любому уровню физической подготовки.

К основным формам для занятия физической рекреацией относят: гигиеническую гимнастику, шейпинг, аэробику, прогулки, туризм, учебные

занятия в группах здоровья и спортивных секциях, производственную гимнастику, плавание и другие [11].

«Рекреационно-оздоровительная деятельность понимается экспертами как важный элемент воспитания человека, активное средство воздействия общества на формирование морального и духовного облика, обеспечение физического совершенства человека, средство, способствующее его всестороннему гармоническому развитию, сохранение крепкого здоровья и творческой активности» [9].

Батова Е.А. в своем исследовании говорит о том, что рекреационно-оздоровительная деятельность является важным элементом воспитания студенческой молодежи, средством воздействия на формирование его морального и духовного облика, а также обеспечение физического совершенства человека, способствующим всестороннему гармоническому развитию, сохранению и укреплению здоровья и творческой активности личности [5]

«Наиболее общим является понятие рекреационной системы. Иванов В.И. рассматривает рекреационную систему как сложную социально управляемую (частично самоуправляемую) систему, центральной подсистемой которой являются субъекты туризма, спорта и отдыха, а целевой функцией – наиболее полное удовлетворение их рекреационных потребностей» [6].

Несмотря на разные подходы к понятию рекреации, многие авторы выделяют 4 вида рекреационной деятельности:

1. Лечебно-курортная рекреационная деятельность. Основана на использовании природных ресурсов, таких как: климат, минеральные лечебные воды, грязи, озокерит, соляные шахты, кумысолечение и их сочетания. Стоит понимать, что данная деятельность ввиду серьезного влияния на здоровье человека имеет большой список ограничений: лекарственные предписания, строгий режим, климатические, региональные, возрастные и половые ограничения [24].

2. Оздоровительно-спортивная рекреационная деятельность. Данный вид является достаточно разнообразным. Преимущественно связана с деятельностью у воды и непосредственно в воде (купание, солнечные ванны, игра с мячом, водные лыжи, парaplаны, виндсерфинг, прогулки по берегу). Но также может включать в себя маршрутный и прогулочный отдых, водный, рыболовный, охотничий, горнолыжный туризм, альпинизм [24].

3. Познавательная рекреационная деятельность. Данный вид относится практически ко всем другим видам. Потребность в них возрастает с повышением образовательно-культурного уровня людей, развитием их информационного и транспортного обеспечения [24].

4. Развлекательная рекреационная деятельность. Наряду с третьим видом является частью всех других видов рекреационной деятельности. Преимущественно к данному типу рекреационной деятельности относят всевозможные гуляния, спортивные игры, празднования, фестивали.

## **1.2 Виды и формы рекреационной деятельности**

В зависимости от критериев можно выделить различные виды рекреационной деятельности. Так по характеру, выделяют следующие виды рекреационной деятельности:

- 1) лечебная: климатолечебная, бальнеологическая, грязелечебная;
- 2) оздоровительно-спортивная: прогулочная, охотничья, рыболовная, водная, прогулочная, купально-пляжная;
- 3) познавательная: природная, культурно-историческая [16].

В зависимости от правового статуса выделяют национальную (внутреннюю) и международную (иностранную) рекреационную деятельность. По продолжительности рекреационная деятельность бывает длинная, короткая, поездки на несколько дней.

По территориальному признаку выделяют местную, внутрирайонную, международную рекреационную деятельность.

По возрастному признаку рекреационная деятельность классифицируется на следующие виды:

- детская (возрастная группа 0-13 лет);
- молодежная (возрастная группа 14-35 лет);
- для взрослых (возрастная группа 35 и старше);
- смешанная (ориентирована на разные возрастные группы).

По месту пребывания рекреационная деятельность делится на виды:

- проводится на территории учреждения
- требуется изменения местопребывания [40].

Среди различных видов отдыха наиболее популярной является оздоровительно-спортивная рекреация. Это связано с большим разнообразием деятельности, которая включается в это понятие. Кроме того, этот вид отдыха связан с водой, которая исторически считается наиболее эффективной для восстановления и отдыха. Независимо от выбранного вида отдыха, главной целью является восстановление сил организма и уменьшение негативного воздействия на него, таких как психологическое напряжение и информационное давление. Оздоровительно-спортивная рекреация включает в себя множество видов деятельности.

Например, это может быть плавание, гребля, водные лыжи, катание на водных мотоциклах и т.д. Кроме того, к данному виду отдыха также относятся другие виды спортивной деятельности, такие как фитнес, йога, бег и т.д. Плавание, как один из наиболее популярных видов оздоровительно-спортивной рекреации, имеет множество преимуществ для здоровья. Оно помогает укрепить мышцы, улучшить кровообращение, уменьшить риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и повысить общую выносливость. Кроме того, плавание считается одним из самых эффективных способов расслабиться и уменьшить стресс.

В целом, оздоровительно-спортивная рекреация является отличным способом не только провести время с пользой для здоровья, но и расслабиться и отвлечься от повседневных забот. Важно выбрать вид деятельности, который

подходит именно вам и не забывать о главной цели - восстановить силы и уменьшить негативное воздействие на организм.

Анализируя многообразие форм рекреационной деятельности, специалисты сформировали следующую классификацию:

-По месту применения в режиме дня: рабочее, учебное время (физкультминутки), вне рабочее, вне учебное (соревнования, секции);

-По уровню систематизации: ежедневно, либо несколько раз на неделе (физкультминутка, занятия в секции); посещения периодами (походы выходного дня, соревнования);

-По направлению (целям): прирост физических качеств (физическое, функциональное развитие организма, восстановление ранее утраченных функций, активный отдых); обновление социальных потребностей (приобретение новых знакомств, формирование физической активности);

-По виду управления (самодеятельные, организованные);

-По способу организации: (индивидуальные, групповые) [11].

Главной задачей рекреационной деятельности является, удовлетворение потребностей участников рекреационного мероприятия. Потребность осуществляется только через активность: психическую, физическую и интеллектуальную.

Рекреационные потребности представляют собой интеллектуально сформированную единицу общества или обществом в целом, необходимость в обновлении и расширении физических и духовных сил [40].

Рекреация - это важный аспект жизни каждого человека, который позволяет восстановить физические, эмоциональные и интеллектуальные силы. Количество времени, которое мы можем уделить рекреации, зависит от того, насколько продуктивно мы работаем. На данный момент, доля времени, которое мы можем потратить на отдых, не превышает половины нашего свободного времени. Рекреацию можно разделить на два типа: простую (когда мы просто отдыхаем и восстанавливаем свои силы) и расширенную (когда мы

развиваем свои способности и умения). Оба типа рекреации важны для нашего здоровья и благополучия.

Кроме того, рекреация имеет большое значение для нашего производительности на работе. Если мы не уделяем достаточно времени отдыху, то это может привести к усталости, стрессу и снижению производительности. Поэтому, рекреация должна быть неотъемлемой частью нашей жизни, чтобы мы могли достигать больших успехов в работе и личной жизни. Добавочная информация: Рекреация - это не только отдых на пляже или прогулка в парке. Она может включать в себя различные виды физической активности, например, йогу, плавание, бег или занятия в тренажерном зале. Кроме того, рекреация может включать в себя и умственную деятельность, такую как чтение книг, настольные игры или изучение новых языков. Важно выбрать те виды рекреации, которые приносят удовольствие и помогают восстановить наши силы. [26].

Выделяют четыре формы рекреации, которые осуществляются в реальной жизни:

1. в течение рабочего дня (компенсаторная), инклюзивная, т. е. включенная в рабочее время;
2. в конце рабочего дня (компенсаторно-расширенная), ежедневная;
3. в конце недели (расширенно-компенсаторная), еженедельная;
4. в конце рабочего года (расширенная), отпускная.

Все вышеперечисленные формы составляют цикл рекреационной деятельности. Для реализации каждой формы необходимо рекреационное время. Рост производительности общественного труда, с одной стороны, позволяет увеличить нерабочее время, с другой, — требует его увеличения, так как в рамках этого времени и происходит восстановление и умножение производительных сил человека [26]. Учитывая изложенное, в условиях современной жизни следует увеличивать рекреационное время, тем самым повышая функцию рекреационной деятельности. Максимальная эффективность для человека будет достигнута в условиях, когда длительность

нерабочего времени будет совпадать с длительность рекреационного времени. То есть каждая минута будет направлена на восстановление, отдых и развитие сил человека.

Также выделяют признаки двигательной деятельности для различия их видов:

1. Виды физических упражнений;
2. Тип организуемых занятий физическими упражнениями;
3. Социальную направленность;
4. Форму проведения занятий.

Из вышесказанных признаков выделяют виды двигательной деятельности:

1. Физкультурная деятельность;
2. Спортивная деятельность;
3. Физкультурно-игровая деятельность;
4. Спортивно-игровая деятельность [39].

Раскрывая данные виды, физкультурная деятельность отмечается развитием природных сил человека, что вследствие формирует физическую культуру личности.

Физкультурную деятельность выделяют с обучающе-развивающей направленностью (навыки и умения, применяемые в жизни, развитие функциональных, а также физических возможностей организма);

Также физкультурную деятельность выделяют с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью (обучение какого-либо из видов спортивной деятельности, а также развитие физических способностей организма);

Физическая активность может иметь различные направления. Одно из них - это профессионально-ориентированная деятельность, которая направлена на улучшение физических возможностей организма. Человек может достичь этого благодаря специальным системам упражнений, которые помогут ему овладеть знаниями по проведению самостоятельных занятий

физической деятельностью. Другое направление - это спортивная деятельность, которая связана с выбранным видом спорта. Она направлена на развитие качеств, необходимых для успешного занятия выбранным видом спорта. В этом случае человек совершенствует свои навыки и достигает лучших результатов.

Важно отметить, что физическая активность имеет положительный эффект на здоровье человека. Регулярные занятия спортом или физкультурой укрепляют мышцы, повышают выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и даже способствуют укреплению иммунитета. Поэтому, независимо от выбранного направления, физическая активность должна стать неотъемлемой частью нашей жизни.

Спортивная деятельность определяется двигательной активностью человека в избранном виде спорта (развитие качеств, совершенствование в данном виде спорта и т. д.) [39].

По содержанию спортивная деятельность включает в себя:

1. Достижение максимального результата в избранном виде спорта, посредством совершенствования двигательных умений и навыков;
2. Во время тренировочного процесса, направленного на подготовку к стартам и непосредственно во время соревновательного процесса, осуществление преимущественно большой нагрузки;
3. Во время соревновательного процесса присутствие физической готовности, эмоциональных переживаний [39].
4. Спортивно игровая деятельность – это тип деятельности, который характеризуется достижением высоких результатов, командного успеха за счет применения игровых средств в основе спортивной деятельности [39].

Также спортивно-игровая деятельность характеризуется по признакам:

1. Незначительность количества относительно стандартных ситуаций, преобладание быстро меняющихся взаимодействий;
2. Конфликтность ситуаций поединков и командных взаимодействий;

3. Проблемность ситуаций, подлежащих решению в процессе взаимодействия индивидуального и командного;

4. Коллективность в действиях и взаимоотношениях»;

5. Разнообразие чувств и переживаний в меняющихся условиях с преобладанием больших психических нагрузок;

Физкультурно-игровая деятельность обладает признаками спортивной деятельности и спортивно-игровой, но отличие ее в характере игровых упражнений.

Признаками физкультурно-игровой деятельности являются:

1. Деятельность может носить имитационный характер;

2. Деятельность не всегда может иметь постоянное содержание и определенную структуру, что создает возможности для проявления творческих способностей;

3. Деятельность может иметь конкретный сюжет, исполняемые участниками роли, однако сам процесс игры меняется в зависимости от возникающих у самих играющих интересов к окружающей действительности;

4. Деятельность на первый план выдвигает воспроизводство образа интересных лиц и исполнение их ролей, а не стремление к достижению результатов.

### **1.3 Организация и проведение массовых рекреационных мероприятий для студентов**

Массовые мероприятия стали очень популярными в последнее время. Это связано с осознанием людьми важности поддержания здорового образа жизни в современных реалиях. С развитием технологий, люди стали меньше двигаться и вести сидячий образ жизни, что негативно сказывается на здоровье всех человеческих органов и на мозговую активность. Массовые мероприятия, такие как спортивные соревнования, фестивали, выставки и концерты,

помогают людям активно проводить время и заботиться о своем здоровье. Они мотивируют людей к занятиям спортом, общению с другими людьми и участию в различных активностях. Кроме того, массовые мероприятия могут быть полезными для экономики города или страны. Они привлекают туристов и помогают развивать туристическую инфраструктуру. Они также могут стимулировать развитие местной культуры и искусства. В целом, массовые мероприятия являются важным элементом современной жизни. Они помогают людям быть здоровыми и активными, а также способствуют развитию экономики и культуры [37].

Отличительной чертой массовых рекреационных мероприятий является их развлекательный характер, благодаря которому они стали популярными.

Организация массового рекреационного мероприятия состоит из трех этапов: подготовительный, основной и заключительный [29].

В рамках подготовительного этапа требуется составить программу мероприятия, определить место и время проведения, сформировать команду волонтеров и специалистов, обеспечивающих работу интерактивных площадок, обеспечить наличие спортивного инвентаря провести подготовку участников к мероприятию (его анонсирование). Осуществляя предварительную подготовку к проведению мероприятия, необходимо сформулировать цели и задачи, определить потребности, которые будут удовлетворены путем проведения мероприятия, спрогнозировать долгосрочный (отложенный) результат мероприятия. Под долгосрочным (отложенным) результатом понимается эффект, который оказывает массовое рекреационное мероприятие, на здоровье, поведение, привычки его участников. Примерами такого эффекта могут быть популяризация массовых утренних зарядок, формирование здоровых привычек, а также рост числа участников последующих массовых рекреационных мероприятий. [29]. Для комфортного пребывания на мероприятии они должны удовлетворять интересы и потребности участников массового мероприятия [40].

Основной этап массового мероприятия включает проведение мероприятия, организацию ближайшего последствия. Успешность проведения данного этапа напрямую зависит от качества произведенной предварительной подготовки, определения целевой аудитории, формулировки целей и задач мероприятия, разработки сценария. На основном этапе важным является контроль за обеспечением безопасности участников мероприятия, за соблюдением всеми специалистами заранее разработанного плана, за возникновением конфликтных ситуаций.

Заключительный этап представляет собой проведение анализа процесса реализации и результатов мероприятия. Особую значимость на данном этапе приобретает мнение самих участников мероприятия, так как именно они являются потребителями услуг, могут в полной мере оценить, были ли удовлетворены их потребности, какие ожидания не были оправданы, и оставить рекомендации организаторам. От того, насколько глубоким будет проведенный анализ, зависит дальнейшее планирование и успех будущих мероприятий [30].

Спортивно-массовые мероприятия носят, преимущественно, разовый характер. Для того, чтобы определить содержания физкультурно-рекреационной деятельности необходимо опираться на соответствующие предпочтения, интересы и потребности населения- участников мероприятия.

Учитывая вышеизложенное, можно выделить следующие значимые аспекты в организации массового рекреационного мероприятия:

1. Организация физкультурно-рекреационной деятельности;
2. Управление физкультурно-рекреационной деятельностью (организация, планирование, обеспечение ресурсами, контроль деятельности);
3. Предоставление физкультурно-рекреационных услуг (в качестве организатора, специалиста по виду спорта);
4. Пропаганда физических форм физической рекреации (рекламная деятельность);

Организация физкультурно-рекреационного мероприятия и его проведение предполагает последовательное решение определенных задач:

- определение наличия физкультурно-рекреационных потребностей у населения;
- выявление физкультурно-рекреационных предпочтений населения, тех форм и видов активного отдыха, которые являются интересными как детям и взрослым в отдельности, так и для обеих возрастных групп;
- определение осведомленности детей и членов их семей в области способов организации активного отдыха и деятельность по их физкультурно-рекреационному просвещению;
- разработка системы привлечения детей и их родителей к участию в физкультурно-рекреационных мероприятиях
- планирование предстоящей физкультурно-рекреационной деятельности на основе предварительного анализа соответствующих потребностей и интересов потенциальных участников, разработка соответствующих программ, сценариев;
- определение критериев эффективности физкультурно-рекреационной деятельности;
- обеспечение деятельности материальными, финансовыми, информационными, технологическими и кадровыми ресурсами;
- контроль и координация деятельности [18].
- Подготовка отчета о проведении массового физкультурно-спортивного мероприятия» [36].

В ходе организации массового рекреационного мероприятия выделяют пять аспектов рекреационного воздействия массового мероприятия на его участников:

1. Первый аспект относится к подготовке и проведению праздника, так как для формирования физической культуры личности важно не только само мероприятие, но и весь процесс подготовки к нему;

2. Второй аспект проявляется в осуществлении гедонистической функции физической рекреации, которая выражается в возможности возникновения у человека особенного праздничного настроения;

3. Третий аспект представляет собой возможность интеллектуального развития, формирования мировоззрения, нравственного обогащения, эстетического становления, воспитания эстетического вкуса, приобретения навыков культурного поведения и самоуправления, развития инициативы, находчивости, изобретательности и других свойств личности;

4. Четвертый аспект заключается в возможности осуществления особенного типа межличностного общения, когда в результате систематического проведения праздников возникает духовное единение людей, чувство радости и удовольствия от причастности к общественной и коллективной деятельности;

Пятый аспект определяется наличием воспитательного потенциала спортивных праздников, который выражается в возможности создания условий для формирования и развития осознанных потребностей в занятиях физическими упражнениями, а также в возможности педагогической работы с участниками на психологическом уровне (убеждение, внушение, пример), способствующей формированию волевых, нравственных и иных качеств человека [35].

Организация рекреационного мероприятия является всесторонней, так как в рекреационной системе в организацию вступают: люди, которые отдыхают на мероприятии, сфера обслуживания, ресурсы, которые были затронуты для организации данного мероприятия.

Значимость массовых рекреационных мероприятий подчеркнута Майнуловым Б.Б. в своих трудах. Она заключается в том, что массовое рекреационное мероприятие находит свое выражение в трех социокультурных функциях: Первая из них – рекреация, включающая в себя регенерацию как восстановление растроченных физических сил и релаксацию, направленную главным образом на снятие психического утомления. Вторая функция досуга

– развлечение. Как особый род досуговых занятий, призванных дать человеку возможность повеселиться, прилично провести время. Сущность третьей функции правомерно эксплицировать через ключевое понятие “развитие”: в сфере досуга люди не только отдыхают и развлекаются, но и совершенствуют себя в культурном отношении» [15].

«Для проведения массового мероприятия осуществляется разработка рекреационного досуга, которая опирается на методы спорта, образа жизни. Исследования рекреационной среды осуществляются путем рекреационных технологий, определяемых спецификой развлекательной деятельности, где в основе лежит: портрет целевой аудитории (возраст, пол, увлечения, образ жизни.); определение даты и места проведения мероприятия; подготовка реквизита; формы и методы организации рекреационных мероприятий» [15, 13 стр.].

Также частью организации массового рекреационного мероприятия является мотивация. Она необходима для привлечения студентов к данному мероприятию.

Мотивация студенческой молодежи к Физической Рекреации – это своеобразный энергетический заряд, определяющий их двигательную активность. Кроме того, это особое состояние личности студента, формирующееся в результате соотнесения им своих потребностей и возможностей с уровнем двигательной активности. Это соотношение служит основой для постановки и осуществления целей, направленных на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности в условиях вузовского образования. Следует указать, что состояние мотивации у первокурсников всегда имеет определенную эмоциональную окраску, что, очевидно, связано со специфическим образом жизни студенческой молодежи [17].

Для мотивации студентов необходимо выявить их потребности. Потребность – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила,

которая заставляет человека проявлять активность [педагогические науки. Физкультура и спорт; Психолого-педагогические аспекты стимулирования физкультурно-рекреационной активности студентов].

Занятия с использованием форм и средств ФР могут удовлетворять следующие потребности студентов:

- в движениях и физических нагрузках;
- общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей;
- играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке;
- самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; – познании;
- эстетическом наслаждении;
- улучшении качества спортивных занятий, в комфорте.

Чтобы сформировать у студента потребность в двигательной активности необходимо следующее:

- Постановка цели, которую необходимо развить студенту (развитие определенных групп мышц);
- Мотивация, аргументация, что дает поставленная цель, для чего она необходима;
- Реализация поставленной цели при помощи определенных упражнений (для развития каких-либо мышц);
- Обзор полученных результатов, выводы о том, чего можно достичь, используя данную методику;

#### **1.4 Проведение физкультурно-рекреационных мероприятий для студентов в Сибирском федеральном университете**

Сибирский Федеральный Университет проводит конкурс «Вуз здоровья». Конкурс «Вуз здоровья» проводится на спортивных сооружениях СФУ и других спортивных объектах г. Красноярска.

Руководство данным конкурсом осуществляет Институт физической культуры, спорта и туризма СФУ, но проведение данного конкурса возлагается на Спортивный клуб СФУ.

Участникам конкурса предлагается: заниматься физическими упражнениями на специально организованных бесплатных трассах. Каждое занятие фиксируется в специальной карточке, которую можно получить у ответственного за спортивно-массовую работу в своем территориальном подразделении. По итогам конкурса лауреаты награждаются денежной премией.

Трассы оздоровительного конкурса «ВУЗ здоровья»:

- Бег; Осуществляется на стадионе;
- Лыжные дисциплины; МСК Радуга;
- Атлетизм; Спортивный комплекс;
- Цигун; Зал аэробики;
- Йога; Спортивный зал;
- Настольный теннис; Спортивный зал;
- Боулинг; Эрмитаж [33].

Подведение итогов осуществляется следующим способом:

- «Участники Конкурса, преодолевшие в течение года спортивные трассы не менее 30 раз и участвовавшие в спортивно-массовых мероприятиях города Красноярска, Университета под руководством ответственных в подразделениях, становятся участниками лотереи;

- Ответственные составляют списки и предоставляют их в Спортивный клуб Университета;

- По предоставленным спискам Спортивный клуб утверждает список участников лотереи.» [33].

Также в городе Красноярске ежегодно проводится Краевая Универсиада среди высших учебных заведений. Проводится Универсиада администрациями города и края, для развития студенческого спорта и движения.

«Соревнования сначала проходят среди учебных групп, курсов, факультетов внутри высших учебных заведений, а затем среди сборных команд вузов города и края с сентября 2022 года по май 2023 года.

Сильнейшие спортсмены-студенты высших учебных заведений, победители соревнований «Универсиада-2022» имеют право принять участие в спортивных мероприятиях Всероссийской универсиады» [33].

Универсиада проводится в два этапа: «I этап – соревнования проводятся среди структурных подразделений образовательных организаций высшего образования (учебных групп, курсов, факультетов, институтов) в соответствии с положениями, утвержденными ректорами соответствующих образовательных организаций или уполномоченными на это лицами.

II этап – соревнования проводятся среди образовательных организаций высшего образования г. Красноярска и Красноярского края» [33].

Ещё одно немаловажное мероприятие, проводимое в СФУ – Спартакиада «Первокурсник». Данное мероприятие проводится ежегодно с сентября по декабрь. Также в «Первокурснике» ежегодно изменяют виды спорта, по которым будут проходить состязания. В 2022-2023 учебном году Спартакиада проводится по следующим видам спорта: мини-футбол (юноши), шахматы, волейбол (юноши, девушки), баскетбол (юноши), плавание, настольный теннис.

Общее руководство Спартакиадой осуществляется Спортивным клубом Университета. Непосредственное руководство возлагается на главных судей по видам спорта.

Участие в данной Спартакиаде принимают студенты 1 курса, обучающиеся по программе бакалавриат [33].

За определенное время, перед проведением физкультурно-рекреационных мероприятий составляется календарный план данных мероприятий. В календарный план входит: наименование мероприятия, сроки проведения, место проведения, участники и ответственные лица.

Также Сибирский Федеральный университет проводит чемпионаты СФУ по следующим видам спорта:

- Открытый турнир по футболу «Кубок Ректора»
- Чемпионат по гольфу
- Чемпионат по мас-рестлингу
- Чемпионат по греко-римской борьбе
- Открытый чемпионат по настольному теннису
- Командный кубок по настольному теннису
- Чемпионат по мини-настольному теннису
- Чемпионат по вольной борьбе
- Чемпионат СФУ по шахматам
- Чемпионат СФУ по лапте
- Чемпионат СФУ по ночному ориентированию
- Открытый чемпионат СФУ по теннис-болу
- Открытый чемпионат СФУ по мини-футболу (девушки)
- Открытый чемпионат СФУ по баскетболу (девушки)
- Открытый чемпионат СФУ по лыжным гонкам
- Открытый чемпионат СФУ по легкоатлетическому кроссу

К участию в чемпионате допускаются студенты, обучающиеся по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры очной формы обучения Сибирского Федерального университета и все желающие г. Красноярска, не имеющие противопоказаний врача.

Соревнования проводятся согласно правилам по виду спорта [33].

В университете проводится спартакиада среди сотрудников и преподавателей ФГАОУ ВО «Сибирский Федеральный Университет». «Корпоративные игры СФУ».

Спартакиада проводится по 6 видам спорта: шахматам, настольному теннису, волейболу, плаванию, мини-футболу, комбинированной эстафете.

Спартакиада проводится в целях: - реализации программы академического лидерства «Приоритет 2030».

Задачами Спартакиады являются:

- пропаганда здорового образа жизни;
- мониторинг организации физкультурно-спортивной работы в структурных подразделениях;
- повышение внимания работодателей к созданию условий в трудовых коллективах для занятий физической культурой и спортом.
- расширение сети коллективов физической культуры по месту работы граждан;
- формирование сборной команды СФУ для выступления в вышестоящих соревнованиях трудовых коллективов.

К участию в Спартакиаде допускаются команды преподавателей и сотрудников, работающих в Университете.

Допуск к участию в соревнованиях осуществляется при наличии удостоверения работника Университета.

Сотрудники и преподаватели могут принимать участие в течение всей Спартакиады только за одну команду.

Участники Спартакиады должны иметь медицинский допуск от врача [33].

Проводится спартакиада студентов, проживающих в общежитиях СФУ. К участию в Спартакиаде допускаются обучающиеся Университета, проживающие в общежитиях.

Спартакиада проводится по 12 видам спорта: баскетбол 3Х3 (юноши), настольный теннис, волейбол, компьютерный спорт, настольный футбол, бадминтон, лазертаг, гольф, бампербол, футбол, плавание, шахматы [33].

В университете отмечают международный день студенческого спорта. В мероприятии принимают участие как студенты СФУ, так и других вузов Красноярска. Праздник отмечают на территории спорткомплекса «Радуга».

В программе мероприятия проводятся соревнования по настольному теннису, шахматам, армрестлингу, перетягиванию каната, стритболу и другим видам спорта.

А также у участников есть возможность сдать нормы ГТО и поучаствовать в спортивной викторине, принять участие в массовом забеге на 5 км.

На территории спорткомплекса «Радуга» осуществляют свою работу интерактивные площадки по видам спорта:

- Гольф;
- Кёрлинг, в том числе для лиц с ограниченными возможностями;
- Метание ножей;
- Пляжный волейбол;
- Киберспорт;
- Бокс;
- Регби;
- Футбол [33].

## **2 Организация и методы исследования**

### **2.1 Организация исследования**

Исследование проводилось в период с февраля по май 2023 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 студентов СФУ г. Красноярска, в котором приняты участие 100 человек. Исследование проводилось на интернет-платформе Google Forms. Всего участникам анкетирования было предложено ответить на 11 вопросов о массовых рекреационных мероприятиях для студентов СФУ. Анкета представлена в приложении А.

На третьем этапе был проведен анализ массовых рекреационных мероприятий, проведенных в СФУ 2022 году.

На четвертом этапе был разработан проект, выделены цель и задачи мероприятия.

С помощью полученных результатов были выявлены проблемы и перспективы развития массовых рекреационных мероприятий, проводимых для студентов СФУ.

## **2.2 Методы исследования**

В работе использовались следующие методы исследования:

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

В процессе исследования анализировались и обобщались данные научно-методической литературы о значимости рекреационной деятельности в жизни молодежи. Так же были изучены подходы к понятию рекреация, виды рекреационной деятельности, изучены формы рекреационной деятельности. При анализе литературных источников было важно определить степень изученности темы, ее актуальность, наличие соответствующих исследований в данной области. Таким образом была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

В феврале-марте 2023 года было проведено анкетирование среди студентов СФУ с целью выявить мнение студентов об организации, содержании и формах проведения физкультурно-рекреационных мероприятий. Для этого разработана анкета, включающая в себя 11 вопросов.

Цель анкеты: Выявить мнение студентов об организации, содержании и формах проведения физкультурно-рекреационных мероприятий

Задачи анкеты:

1. Выявить что является привлекательным для студентов в физкультурно-рекреационных мероприятиях.

2. Выявить какие виды активного отдыха наиболее интересны студентам.

3. Определить наиболее доступные формы проведения физкультурно-рекреационных мероприятий.

Анкета представлена в приложении А.

На основании полученных данных выявлены проблемные области в организации массовых рекреационных мероприятий.

Сравнительный анализ проведенных массовых рекреационных мероприятий позволил сформировать целостное представление о развитии данной области в СФУ, выделить особенности подготовки разного рода массовых мероприятий, оценить степень вовлеченности студентов университета в рекреационную деятельность.

### **3 Результаты исследования и их обсуждение**

#### **3.1 Мнение студентов об организации, содержании, форме проведения физкультурно-рекреационных мероприятий**

В анкетировании приняли участие 100 человек, все они студенты институтов Сибирского Федерального Университета (СФУ). Результаты анкетирования представлены в виде диаграмм и рисунков, на которых видно правильно ответили исследуемые группы или нет.

На вопрос о принадлежности к институту СФУ, были выяснено, что 55% респондентов (55 человек) – студенты ИФКСиТ, 25% (25 человек) – студенты ИУБП, 15% (15 человек) – студенты ИТиСУ, 5% (5 человек) – студенты ИНиГ. Результаты представлены на рисунке 1.

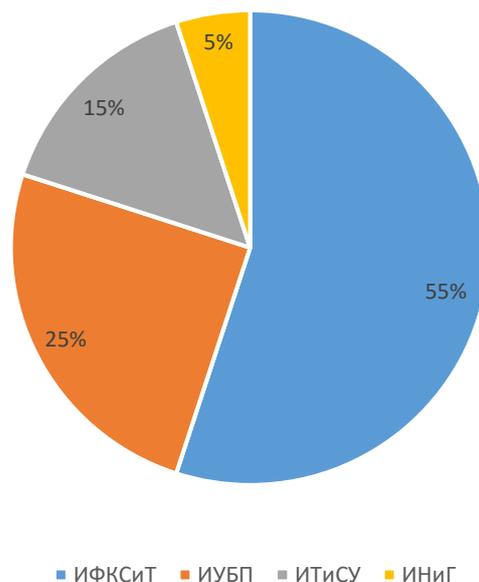


Рисунок 1 – Результаты ответов на вопрос «С какого вы института?», %

Следующий вопрос был направлен на получение информации о курсе обучения респондентов.

Были выяснено, что большинство опрошенных составляет студенты выпускных курсов, а именно, 48% опрошенных (48 человек), 30% (30 человек) – обучающиеся 2 курса бакалавриата, 12% (12 человек) – обучающиеся 3 курса бакалавриата, 10% (10 человек) – обучающиеся 1 курса бакалавриата, результаты следующие (рисунок 2).

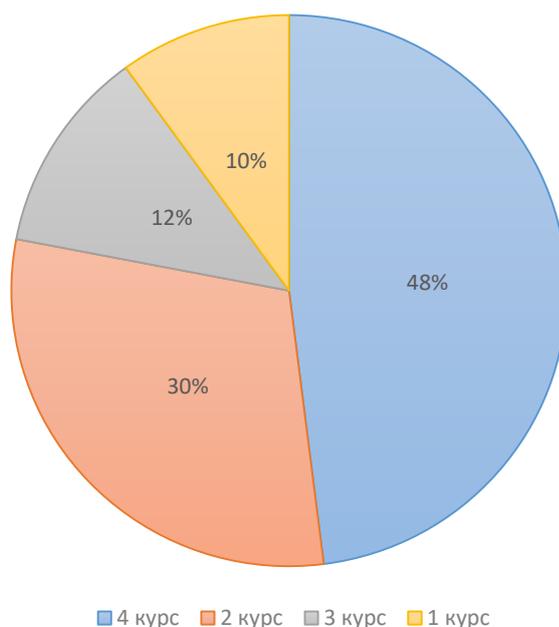


Рисунок 2 – Результаты ответов респондентов на вопрос «Какой у Вас курс?», %

Далее были проанализированы ответы на вопрос «Ваш пол». Большинство опрошенных (64%) – это женщины, а 36% - мужчины, наглядные результаты представлены на рисунке 3.

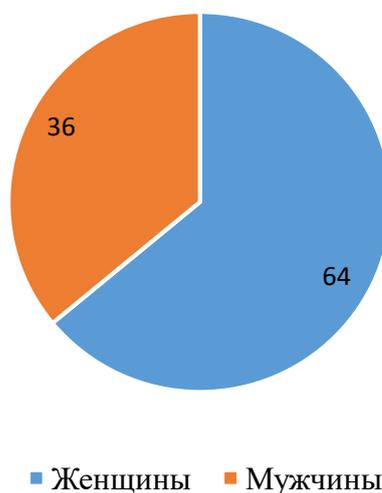


Рисунок 3 – Результаты ответов на вопрос «Ваш пол», %

Далее был вопрос: «Спортивный разряд, звание (если имеется)».

Результаты ответов опрошенных показали, что 65% (65 человек) не имеют разряд в спорте высших достижений, и для этой аудитории

разрабатываемые мероприятия могут стать потенциальной площадкой для проверки уровня своей подготовленности, 15% (15 человек) из респондентов имеют звание КМС, 9% (9 человек) – 1 разряд, 5% (5 человек) – 2 разряд, 3% (3 человека) – 3 разряд, 3% опрошенных имеют звание Мастера спорта РФ.

Наглядные результаты представлены на рисунке 4.

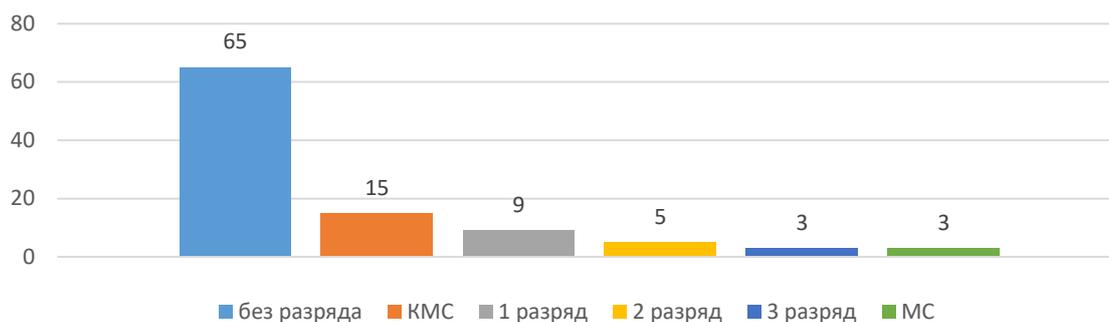


Рисунок 4 – Результаты ответов на вопрос «Спортивный разряд, звание (если имеется)», %

На вопрос о том, в каких физкультурно-рекреационных мероприятиях, проводимых в СФУ участвовали респонденты, 47% всех опрошенных не участвовали ни разу, 20% принимали участие в спартакиаде для первокурсников, 15% принимали участие в спартакиаде среди общежитий, 13% участвовали в Дне ИФКСиТ и 5% в Краевой Универсиаде. Этот вопрос определил яркую проблему, что практически половину опрошенных не принимали участия в спортивных событиях, проводимых в СФУ.

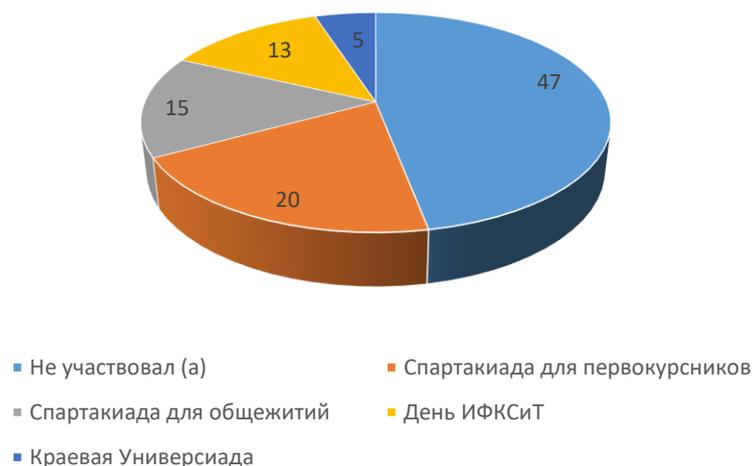


Рисунок 5 – Результаты ответа на вопрос «В каких физкультурно-рекреационных мероприятиях, проводимых в СФУ, вы участвовали?», %

Следующий вопрос был направлен на получение информации о том, что для респондентов является привлекательным в физкультурно-рекреационном мероприятии? Наиболее популярным вариантом ответа является «Весело провести свободное время» - 73%, следующим в списке – общение с друзьями – 70%, спортивный азарт – 55% и завершает четверку самых популярных ответов – укрепление здоровья. Ниже на рисунке 6 представлено наглядное отображение результатов



Рисунок 6 – Результаты ответа на вопрос «что для Вас является привлекательным в физкультурно-рекреационном мероприятии?», %

Далее был вопрос: «Какие мероприятия для вас более привлекательны с точки зрения места проведения?».

Результаты ответов показали, что для 58% опрошенных более привлекательным являются мероприятия на природе, 42% - на стадионе, 32% - в спортивном зале и лишь для 26% респондентов место проведения не имеет значения.

Наглядные результаты представлены на рисунке 7.

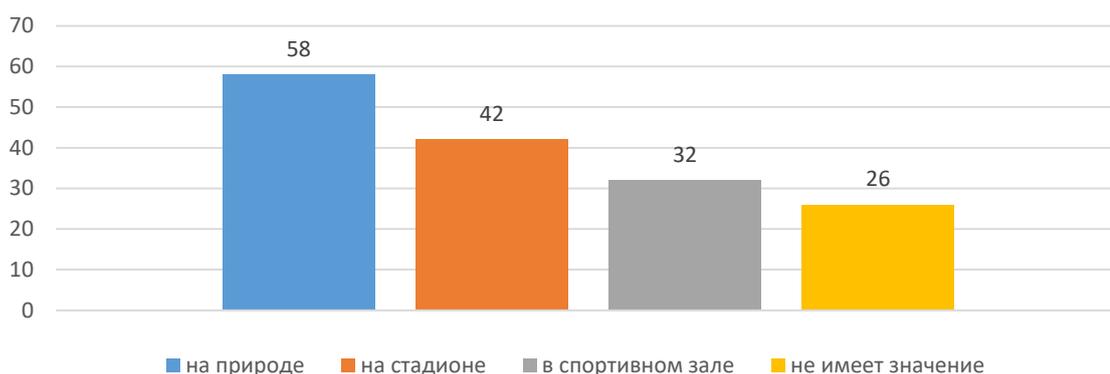


Рисунок 7 – Результаты ответа на вопрос «Какие мероприятия для вас более привлекательны с точки зрения места проведения?», %

Следующим вопросом был, о наиболее интересных видах двигательной активности (рисунок 8).

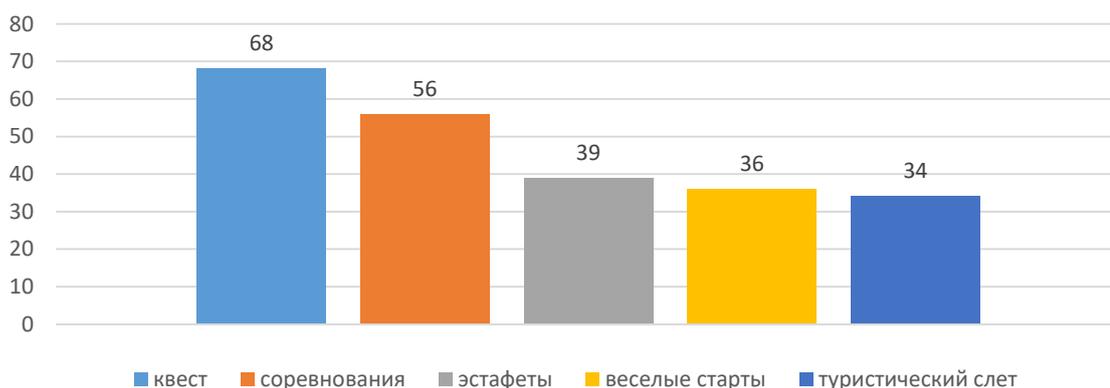


Рисунок 8 – Результаты ответов на вопрос «Какие формы двигательной активности для вас более интересны», %

Большинство респондентов предпочитают игровую форму активности, а именно, квест (68%), далее по привлекательности расположился ответ

«соревнование» (56%), примерно равное количество процентов набрали эстафеты, веселые старты и туристический слет – 39, 36 и 34% соответственно.

Далее был вопрос о том, какие виды двигательной активности привлекают респондентов. Наибольшую популярность среди опрошенных набирают спортивные игры и подвижные игры с процентным результатом – 69% и 61% соответственно, также привлекательными являются туристический поход – 40% и комплексные мероприятия – 37%.

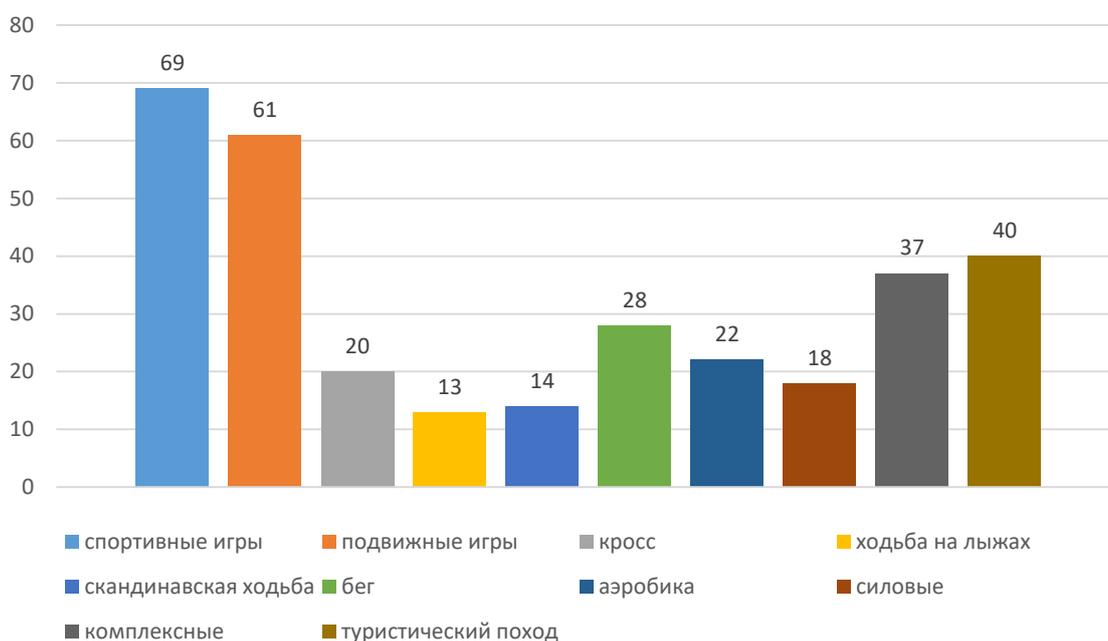


Рисунок 9 – Результаты ответов на вопрос «Какие виды двигательной активности Вас привлекают?», %

Результаты ответа на вопрос об удобном времени проведения мероприятия, следующие: 42% респондентов удобно дневное время, 39% - вечернее и 19% - утреннее (рисунок 10).

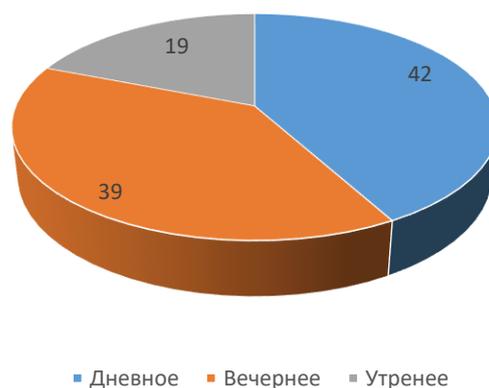


Рисунок 10 – Результаты ответов на вопрос «Какое время проведения мероприятий наиболее удобно для вас?», %

Следующий вопрос: «Актуально ли для Вас награждение на данных мероприятиях? Если да, то какие формы награждения вы бы предпочли?» показал, что награждение важно для респондентов. Для 63% - важно получить символический подарок, для 58% - ценный приз, для 16% - не актуально и только для 1% - сувенирная продукция СФУ является мотивацией к участию.

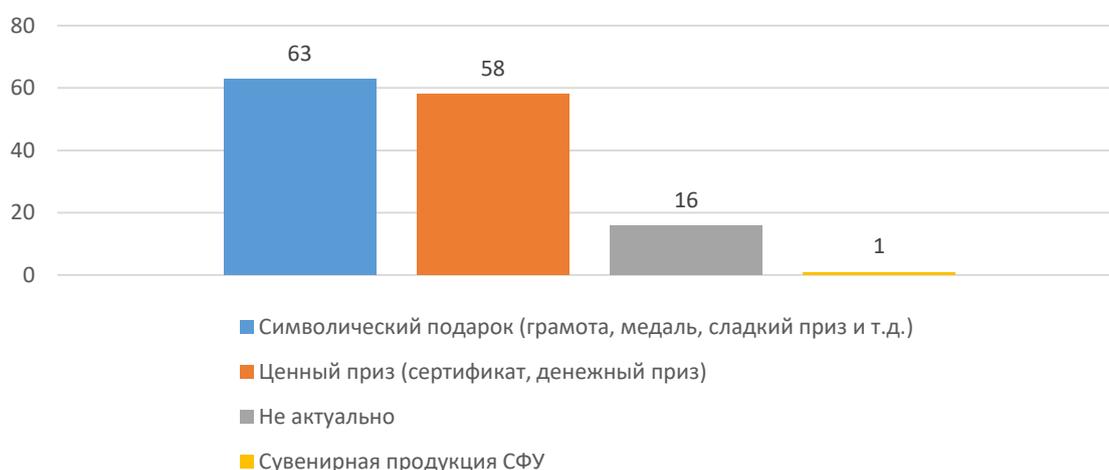


Рисунок 11 – Результаты ответов на вопрос «Актуально ли для Вас награждение на данных мероприятиях? Если да, то какие формы награждения вы бы предпочли?», %

Данные полученного исследования позволяют разработать проект по улучшению процесса организаций и проведения мероприятий на территории Сибирского Федерального Университета.

#### **4 Проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов СФУ**

Физкультурно-рекреационное мероприятие «Полезный день».

**Актуальность проекта:** Решение проблемы того, что люди хотят быть здоровыми, восстанавливаться и совершенствовать свою физическую форму, но ничего для этого не делают, так как проводят все свое свободное время в виртуальном мире, а также проводят время без дела дома лежа на диване.

**Проблема:** незаинтересованность людей в спортивных мероприятиях.

В программе сформулированы цель и задачи мероприятия:

**Цель мероприятия:** Привлечь студентов Сибирского Федерального Университета в количестве 500 человек для участия в физкультурно-рекреационном мероприятии «Полезный день».

**Задачи:**

1) пропаганда здорового образа жизни среди студентов Сибирского Федерального Университета;

2) привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

3) популяризация физической активности;

4) совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы.

**Содержание проекта:**

Участники проекта:

К участию в физкультурно-рекреационном мероприятии «Полезный день» допускаются студенты Сибирского Федерального Университета.

Особенностью данного мероприятия является уникальность спортивных площадок. Для студентов будут расположены площадки, которые требуют концентрации, внимания и энергии. На мероприятии будут проводиться такие уникальные площадки как: стрит воркаут, мероприятие предполагает собой трюки на турнике; бокс; регби. Схему размещения площадок мероприятия можно увидеть на рисунке 1.

На данном мероприятии на каждой площадке располагаются по 1-2 специалисту плюс один волонтер. Специалисты – это студенты старших курсов ИФКСиТ, либо студенты, которые закончили данный институт.



Рисунок 1 – Схема размещения площадок физкультурно-рекреационного мероприятия

Функции специалистов заключаются в том, чтобы объяснить гостям правила того или иного вида спорта, а также помочь прочувствовать его на себе.

Функция волонтеров заключается в помощи специалистам в подсчетах мест для награждения. А также в помощи на самом награждении.

Все снаряжение, инвентарь, оборудование, а также расходы ложится на спортивный клуб Сибирского федерального университета.

**Расходы:**

8 кубков за первое место (1130 руб.) – 9060 рублей  
[<https://olympcups.ru/katalog/kubki/klassicheskiye/36165/?oid=36168>].

8 комплектов медалей за первое, второе и третье места (312 руб.) – 2496 рублей  
[<https://krasnoyarsk.olympcups.ru/katalog/medali/komplekty/51451/>].

24 грамоты (14 руб.) – 336 рублей  
[<https://krasnoyarsk.olympcups.ru/katalog/diplomy/gramoty-i-diplomy/49166/?oid=49167>].

Питьевая вода (288 руб. за 12 штук) – 24000 рублей за 1000 штук  
[[http://moskva.regorg.ru/goods/t912246-voda\\_pitevaya\\_svyatoj\\_istochnik\\_negazirovannaya\\_05l\\_12\\_shtup.htm](http://moskva.regorg.ru/goods/t912246-voda_pitevaya_svyatoj_istochnik_negazirovannaya_05l_12_shtup.htm)].

**Продвижение мероприятия:**

Имеются проблемы в части информирования о проводимых мероприятиях, что, в свою очередь, не позволяет охватить широкий круг студентов, преподавателей и сотрудников. Решить данную проблему возможно путем расширения каналов информирования о проводимых мероприятиях, в том числе с помощью освещения итогов уже прошедших мероприятий в СМИ и социальных сетях.

Продвижение мероприятия осуществляется за счет распространения объявлений в социальные сети (вконтакте, инстаграмм, телеграмм) групп СФУ, ИФКСиТ, спортивный клуб и так далее.

Также развешиваются баннеры на территории СФУ и возле общежитий. В институтах на досках объявлений развесить листы А4 с программой мероприятия и приглашением на него, также написать о данном мероприятии в газете.

## **4.1 Положение о физкультурно-рекреационном мероприятии для студентов Сибирского федерального университета**

### **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1 Настоящее положение устанавливает порядок проведения физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов и сотрудников Сибирского федерального университета.

### **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

2.1 Привлечь студентов Сибирского Федерального Университета в количестве 500 человек для участия в физкультурно-рекреационном мероприятии «Полезный день».

2.2 Пропаганда здорового образа жизни среди студентов Сибирского Федерального Университета.

2.3 Привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2.4 Популяризация физической активности.

2.5 Совершенствование форм организации массовой физкультурно-спортивной работы.

### **3. РУКОВОДСТВО**

3.1 Общее руководство по организации физкультурно-рекреационного мероприятия осуществляется спортивным клубом Университета.

3.2 Непосредственное руководство возлагается на организационный комитет.

### **4. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ**

4.1 Физкультурно-рекреационное мероприятие проводится 29 июля 2023 года.

Место проведения: стадион «Политехник» по адресу Борисова 6И.

### **5. УЧАСТНИКИ**

5.1 В мероприятии принимают участие студенты, обучающиеся по программам бакалавриата, специалитета, магистратуры и аспирантуры очной формы обучения Сибирского федерального университета.

## **6. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

6.1 Физкультурно-рекреационное мероприятие проводится на следующих спортивных площадках:

- 1) забег на дистанции 3 км.; 5 км.;
- 2) регби;
- 3) бокс;
- 4) армрестлинг;
- 5) стрит воркаут;
- 6) настольный теннис;
- 7) футбол;
- 8) йога;

На спортивных площадках таких как настольный теннис и армрестлинг также будут проводиться соревнования.

Соревнования будут проходить среди женщин и мужчин по олимпийской системе (проиграл-выбыл).

6.2 Площадки, на которых проводятся соревнования проходят по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения.

## **7. ИНФОРМАЦИЯ О СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДКАХ, ОРГАНИЗУЕМЫХ В РАМКАХ ДАННОГО МЕРОПРИЯТИЯ**

### **ЗАБЕГ (мужчины, женщины)**

С 9:00-10:30 осуществляется регистрация участников на забег. Сам забег начинается в 12:20. Забег проходит на две дистанции: 3км. девушки, парни и 5 км. девушки, парни. После забега будут оглашены результаты и в конце мероприятия награждение призеров и победителей.

### **РЕГБИ (мужчины, женщины)**

На площадке располагаются два специалиста – студенты старших курсов ИФКСиТ, а также выпускники. Помощники объясняют правила игры, а также обучают пасу вперед, показывают основные движения и ключевые ошибки. Также на площадке будет расположен баннер с отверстиями, куда нужно будет постараться забросить регбийный мяч.

### **БОКС (мужчины, женщины)**

На площадке проходит показательное выступление спортсменов, некоторые выполняют бой с тенью, другие бьют лапы с тренером, а остальные прыгают на скакалке с элементами бокса. После показательного выступления боксеров, участники мероприятия могут посетить данную площадку, где специалисты обучат их базовым передвижениям и ударам в боксе, а также будет возможность одеть перчатки и побить по лапам.

### **АРМРЕСТЛИНГ (мужчины, женщины)**

На площадке армрестлинга располагается один специалист, который объясняет технику борьбы, основные ошибки и каким образом определяется победитель. После объяснений специалист оглашает, что будут проводиться соревнования, затем он собирает заявки в течении получаса и объявляет начало соревнований. Соревнования проходят по олимпийской системе (проиграл-выбыл). После окончания соревнований происходит награждение. Победители и призеры награждаются грамотами, медалями и ценными призами. Соревнования проводятся среди парней и девушек.

### **СТРИТ ВОРКАУТ**

На площадке располагается один специалист. Суть площадки заключается в трюках на турниках и брусьях. Пред началом работы площадки спортсмен проходит показательное выступление под музыку. После выступления происходит обучение простым трюкам, которые смогут выполнить как девушки, так и парни.

### **НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

Данная площадка представляет собой стол для настольного тенниса с двумя специалистами, которые также научат основам техники и расскажут про правила игры. Позже осуществляется прием заявок для проведения соревнований. Соревнования проводятся среди парней и девушек по олимпийской системе (проиграл-выбыл). Победители и призеры награждаются грамотами и ценными призами.

### **ФУТБОЛ (мужчины, женщины)**

Площадка имеет два специалиста, которые объяснят правила игры и основные движения. Также участники площадки попробуют забить мяч в ворота специалисту, а также попробовать себя в роли нападающего.

### **ЙОГА (мужчины, женщины)**

Площадка располагается на поле с кариматами, группа которых рассчитана на 10 человек. Время занятия 15 минут. Площадка предполагает собой упражнения, которые не требуют особой подготовки и определенного возраста. Упражнения направлены на тонизирующий эффект, с помощью которого можно получить заряд энергии на ближайший день.

## **8. НАГРАЖДЕНИЕ**

8.1 Победители соревнований награждаются кубком и грамотой, призеры соревнований грамотами и памятными сувенирами.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Массовые рекреационные мероприятия являются одной из форм рекреационной деятельности и характеризуются следующими признаками:

- Носит развлекательный характер
- Не имеет серьезных требований к профессиональной подготовке участника

- Удовлетворяет физические, эмоциональные и интеллектуальные потребности человека.

2. В Сибирском Федеральном университете регулярно проводятся массовые рекреационные мероприятия спортивной направленности такие как: Спартакиада первокурсников; Студенческая спартакиада; Спартакиада среди студентов, проживающих в общежитии; Спартакиада сотрудников; Чемпионаты СФУ; Краевая универсиада; День ИФКСиТ. Любой студент университета, преподаватель или сотрудник может выбрать интересное для него мероприятие исходя из своих взглядов, предпочтений, целей. Большинство мероприятий не требует от участников специальной подготовки, финансовых вложений.

3. Большинство опрошенных респондентов отметили, что наиболее привлекательным в проведении физкультурно-рекреационном мероприятии является свободно и весело провести время, а также общение с друзьями.

Среди форм проведения физкультурно-рекреационных мероприятий, предпочтение было отдано квесту и соревнованиям. Среди видов двигательной активности, наибольший интерес вызвали спортивные и подвижные игры.

4. Разработан проект физкультурно-рекреационного мероприятия для студентов СФУ. Проект оснащен 8 спортивными площадками для различного уровня подготовки. На 3 площадках будут проведены соревнования, в конце которых будут выявлены победители и призеры, а также награждены грамотами, медалями и кубками.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Абаскалова Н.П. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Аванесова, Г.А. Культурно – досуговая деятельность : теория и практика организации : учебное пособие для студентов вузов / Г.А.Аванесова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 236 с.
3. Бальсевич, В.К. Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 1998. – 48 с.
4. Батова Е.А. Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов медицинского института/ Батова Е.А. // Автономия личности – 2020.
5. Батова Е.А. Оздоровительно-рекреационная деятельность студентов медицинского института/ Батова Е.А. // Автономия личности – 2020 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelno-rekreatsionnaya-deyatelnost-studentov-meditsinskogo-instituta> (дата обращения 06.05.2023)
6. Бутенко, И.А. Качество свободного времени у богатых и бедных / И.А. Бутенко // Социс. – 1998. – № 2. – С. 44-56.
7. Виноградов, П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. – М. : Советский спорт, 1996. – 203 с.
8. Выдрин, В.М. Физическая рекреация - вид физической культуры / В.М.Выдрин, А.Д. Джумаев // Теория и практика физ. культуры. – 1989. – № 3. – С. 2- 3.
9. Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярск Красспорт [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://krassport.ru/> (дата обращения 11.06.2022)

10. Глембоцкая Я.И. Анализ интегрированного учебного занятия по дисциплине «Организация социально-рекреационных программ» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – №5

11. Горовой В.А., Блоцкий С.А. Формы и средства физической рекреации студентов/ Горовой В.А., Блоцкий С.А. // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы – 2018: сб. материалов научно-практической конференции с международным участием. – Минск, 2018

12. Горовой В.А., Блоцкий С.А. Формы и средства физической рекреации студентов/ Горовой В.А., Блоцкий С.А. // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы – 2018: сб. материалов научно-практической конференции с международным участием. – Минск, 2018 [Режим доступа] // Электронный ресурс: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/22618/17.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата обращения 11.06.2023)

13. Джаров, Т.Д. О влиянии некоторых средств массовой информации на развитие физической культуры и спорта среди учащейся молодежи / Т.Д. Джаров // Социальные проблемы физической культуры. , Сб. науч. работ. – М., 1975. – С. 21-23.

14. Дунаев К.Ш., Дунаев Х.К. Научные знания в области физической рекреации и социальной практики // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни– 2015: сб. материалов международной научно-практической конференции. – Грозный, 2015

15. Значение и понятие рекреационной деятельности в туризме [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://spravochnick.ru/turizm/rekreaciya\\_kak\\_samostoyatelnoe\\_napravlenie\\_v\\_sfere\\_turizma/znachenie\\_i\\_ponyatie\\_rekreacionnoy\\_deyatelnosti\\_v\\_turizme/](https://spravochnick.ru/turizm/rekreaciya_kak_samostoyatelnoe_napravlenie_v_sfere_turizma/znachenie_i_ponyatie_rekreacionnoy_deyatelnosti_v_turizme/) (дата обращения 10.05.2022)

16. Зорин, И.В. Рекреационная сущность экологического туризма / И.В. Зорин // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 11. – С. 12-15.
17. Иванов В.И. Основные положения по использованию лесов для осуществления рекреационной деятельности: научно-методическая разработка - Москва - 2009
18. Коблев Я.К., Хашканок А.К. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации/ Коблев Я.К., Хашканок А.К. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 6 (64) – 2010
19. Коблев Я.К., Хашканок А.К. Организация активного отдыха населения по месту жительства средствами физической рекреации/ Коблев Я.К., Хашканок А.К. // Научно-теоретический журнал «Ученые записки» № 6 (64) – 2010 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-aktivnogo-otdyha-naseleniya-po-mestu-zhitelstva-sredstvami-fizicheskoy-rekreatsii> (дата обращения 05.06.2023)
20. Лев П.П. Рекреационная физическая культура в форме спортивных праздников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики – 2020: сб. материалов национальной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44622178&selid=44622620> (дата обращения 05.06.2023)
21. Майнулов Б.Б. Организация рекреационного досуга в условиях мегаполиса: социально-культурные аспекты // Вестник МГУКИ. – 2011. - №4 (42) .
22. Майнулов Б.Б. Организация рекреационного досуга в условиях мегаполиса: социально-культурные аспекты // Вестник МГУКИ. – 2011. - №4 [Электронный ресурс] // Режим доступа:

<https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-rekreatsionnogo-dosuga-v-usloviyah-megapolisa-sotsialno-kulturnye-aspekty> (дата обращения 06.05.2023)

23. Маркова Е.С. Методология и методы научный исследований: учебное пособие-Липецк : ЛЭГИ,2017 – 2017 – 125 с.

24. Масляк П.О. Страноведение: учебник / П.О. Масляк - 2-е изд, исправят и дополнят - М.: Знание, 2008 - 293 с - Высшее образование XXI века

25. Масляк П.О. Страноведение: учебник / П.О. Масляк - 2-е изд, исправят и дополнят - М.: Знание, 2008 - 293 с - Высшее образование XXI века [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://www.academia.edu/35256933/Масляк\\_П\\_О\\_Країнознавство](https://www.academia.edu/35256933/Масляк_П_О_Країнознавство) (дата обращения 11.06.2023)

26. Махов С.Ю. Оценка рекреационных систем : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / Махов С.Ю.. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013. — 142 с.

27. Махов С.Ю. Оценка рекреационных систем: учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / Махов С.Ю. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2013. — 142 с [Режим доступа] // Электронный ресурс: [http://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2012/Maxov\\_Geografiya\\_.pdf](http://elib.oreluniver.ru/media/attach/note/2012/Maxov_Geografiya_.pdf) (дата обращения 11.06.2023)

28. Методическая копилка: золотые правила сценария: метод.рек [Текст] / Тимашевская межпоселенческая центральная библиотека; [Авт.-сост. О.В. Картунова]. – Тимашевск: МБУК «ТМЦБ», 2017.- 22 с.

29. Подобин А.Е. Массовые мероприятия: организация и проведение // Народное образование. – 2012. - №3.

30. Подобин А.Е. Массовые мероприятия: организация и проведение // Народное образование. – 2012. - №3 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovye-meropriyatiya-organizatsiya-i-provedenie> (дата обращения 05.06.2023)

31. Самусенко Л.А. Рекреация и рекреационная деятельность: проблемы определения // Роль женщины в развитии современной науки и образования : сб. материалов Международной научно-практической конференции. – Минск, 2016
32. Седоченко С.В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С.В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 стр.
33. Сибирский федеральный университет, 2006-2023 [Электронный ресурс]: - Режим доступа <https://sport.sfu-kras.ru/node/578>
34. Силуянов К.А., Алексеева О.В., Артеев Д.С. Рекреационно-оздоровительная деятельность различных категорий населения // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Сургут, 2017
35. Смолев П.П. Рекреационная физическая культура в форме спортивных праздников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях : актуальные вопросы теории и практики – 2020: сб. материалов национальной научно-практической конференции. – Краснодар, 2020
36. Субботин, В.Л. Менеджмент в спорте/В.Л. Субботин. – Тюмень, 2006. С. 26-28 [Электронный ресурс] // Режим доступа: [https://www.academia.edu/9772513/Субботин\\_АА\\_статья](https://www.academia.edu/9772513/Субботин_АА_статья) (дата обращения 05.06.2023)
37. Тононян Х. А., Лахтин А. Ю., Усоян Н. Р. Повышение эффективности проведения физкультурных и спортивных мероприятий в Первом казачьем университете // Власть. 2018. Том 26. № 4. С. 48-54.
38. Тононян Х. А., Лахтин А. Ю., Усоян Н. Р. Повышение эффективности проведения физкультурных и спортивных мероприятий в Первом казачьем университете // Власть. 2018. Том 26. № 4. С. 48-54. [Электронный ресурс] // Режим доступа: Тононян Х. А., Лахтин А. Ю., Усоян Н. Р. Повышение эффективности проведения физкультурных и спортивных

мероприятий в Первом казачьем университете // Власть. 2018. Том 26. № 4. С. 48-54. (дата обращения 11.06.2023)

39. Федорова А.Е., Лабзо К.С. Информационное сопровождение этапов подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий со студентами/ Федорова А.Е., Лабзо К.С // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы – 2018: сб. материалов научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: СПГУПТиД, 2018

40. Федорова А.Е., Лабзо К.С. Информационное сопровождение этапов подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий со студентами/ Федорова А.Е., Лабзо К.С // Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы – 2018: сб. материалов научно-практической конференции с международным участием. – Санкт-Петербург: СПГУПТиД, 2018 [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36854322> (дата обращения 05.06.2023)

41. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования: учебно–методическое пособие для самоподготовки студентов /К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. – Иркутск: Иркутский филиал «РГУФКСМиТ», 2011. – 120 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### **Анкета: организация, содержание и форма проведения массовых рекреационных мероприятий для студентов СФУ**

Приветствую! Прошу принять участие в анкетировании, которое направлено на изучение организации, содержание и форму проведения массовых рекреационных мероприятий для студентов СФУ. Анкетирование анонимное. Заранее благодарю!

1. С какого Вы института?

2. Какой у Вас Курс?
3. Ваш Пол
4. Спортивный разряд, звание (если имеется)
5. В каких физкультурно-рекреационных мероприятиях, проводимых в СФУ вы участвовали?
  1. День ИФКСиТ;
  2. Спартакиады для первокурсников;
  3. Спартакиады среди общежитий;
  4. Краевая Универсиада;
  5. Не участвовал(а);
  6. Другое \_\_\_\_\_
6. Из перечисленных ответов выберите несколько вариантов, что для Вас является привлекательным в физкультурно-рекреационном мероприятии?
  1. Общение с друзьями;
  2. Восстановление после учебы;
  3. Физическая нагрузка;
  4. Спортивный азарт;
  5. Спортивный результат;
  6. Укрепление здоровья;
  7. Весело провести свободное время;
  8. Другое \_\_\_\_\_.
7. Какие мероприятия для вас более привлекательны с точки зрения места проведения?
  1. На природе;
  2. На стадионе;
  3. В спортивном зале;
  4. Не имеет значения
  5. Другое \_\_\_\_\_.
8. Какие формы двигательной активности для вас более интересны?
  1. Соревнование;
  2. Эстафеты;
  3. Квест;
  4. Туристский слет;
  5. Веселые старты;
  6. Другое \_\_\_\_\_.
9. Какие виды двигательной активности Вас привлекают? Выберите несколько вариантов ответа
  1. Спортивные игры;
  2. Подвижные игры;

3. Кросс;
  4. Ходьба на лыжах;
  5. Скандинавская ходьба;
  6. Кросс;
  7. Бег;
  8. Аэробика;
  9. Силовые (гири, штанга);
  10. Комплексные;
  11. Туристский поход;
  12. Другое \_\_\_\_\_.
10. Какое время проведения мероприятий наиболее удобно для вас?
1. Утреннее;
  2. Дневное;
  3. Вечернее;
  4. Другое \_\_\_\_\_.
11. Актуально ли для Вас награждение на данных мероприятиях? Если да, то какие формы награждения вы бы предпочли?
1. Символический подарок (грамота, медаль, сладкий приз и т. д.);
  2. Ценный приз (сертификат, денежный приз, и т. д.);
  3. Не актуально;
  4. Другое \_\_\_\_\_.

Министерство науки и высшего образования РФ  
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  
\_\_\_\_\_ Н.В. Соболева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

ПРОЕКТ ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОГО МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ  
СТУДЕНТОВ СФУ «ПОЛЕЗНЫЙ ДЕНЬ»

Руководитель: канд. пед. наук., доцент



В.М. Гелецкий

Студент ФК19-03Б ИФКСиТ



А. Е. Тычков

Нормоконтролер



О.В. Соломатова

Красноярск 2023