



ПРОБЛЕМЫ И ИННОВАЦИИ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖМЕНТА, РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта

Казань, 2 июня 2023 года

УДК 796/799:33

ББК 75.4

П 78

П78 Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта. Казань, 2 июня 2023 года.

Казань : ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023. – 300 с.

В сборнике представлены материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Проблемы и инновации спортивного менеджмента, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма», посвященной 100-летию образования государственного органа управления в сфере физической культуры и спорта, прошедшей 16-17 февраля 2023 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», г. Казань.

В материалах обсуждаются актуальные проблемы спортивного менеджмента, спортивной индустрии, рекреации и спортивно-оздоровительного туризма.

Сборник адресован специалистам в области управления физической культуры, спорта, рекреации и туризма, преподавателям вузов, студентам, тренерам и спортсменам, а также всем заинтересованным лицам.

Материалы представлены в авторской редакции.

За качество и достоверность предоставленных материалов ответственность несут авторы.

Научный редактор: д.п.н., профессор Г.Н. Голубева.

Технические редакторы: к.п.н. И.Е. Евграфов, М.А. Ильясова.

УДК 796/799:33

ББК 75.4

© ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСиТ», 2023

УДК 378.17:796.5

ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ИХ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЙ

Смолина Ю.И.

Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

Аннотация. Установлена высокая эффективность разработанной рекреационной программы. Показаны снижение уровня тревожности, а также прирост скелетно-мышечной массы у студентов-мужчин и значений фазового угла у студентов и студенток в результате прохождения программы. Выявлена разница значений параметров скелетно-мышечной массы у мужчин и фазового угла – у мужчин и женщин разных экспериментальных групп.

Ключевые слова: психическое утомление, физическое утомление, уровень тревожности, уровень депрессивного состояния, компонентный состав тела

Актуальность. Одним из негативных последствий излишне динамичного и стрессового ритма жизни студентов является возникновение у них психической и физической усталостей, постепенно перерастающих в утомления [1]. Так, одними из параметров, характеризующих степень утомления человека, являются уровень его тревожности и депрессивного состояния, а также показатели скелетно-мышечной массы (СММ) и ее доли (дСММ) и фазового угла (ФУ), мера развития которых характеризует уровни физического развития, выносливости, тренированности, физической трудоспособности и здоровья человека [2].

В качестве профилактики возникновения утомления и возникновения сопутствующих проблем нами было принято решение о разработке и внедрении в учебно-образовательный процесс студентов специализированной рекреационной программы.

Цель исследования – оценить эффективность программы рекреационной деятельности путем проведения сравнительного анализа исходных значений уровней тревожности и депрессивного состояния и некоторых параметров компонентного состава тела с полученными после прохождения программы.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты мужского и женского пола направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в количестве 28 человек, из числа которых 15 – представляли экспериментальную группу, а 13 – контрольную. В учебно-образовательный процесс экспериментальной группы студентов была внедрена разработанная нами программа рекреационной деятельности.

Программа рекреационной деятельности студентов общей продолжительностью 5 недель состояла из 25 занятий физической и психической направленности. В качестве основных средств занятий психопрофилактической направленности были использованы различные психологические игры, упражнения и тренинги; в качестве методов – тестирование, моделирование и игровой метод. Занятия физической направленности включали в основном упражнения общей и специальной физической направленностей, упражнения с элементами циклических, ациклических и игровых видов спорта, а также подвижные и спортивные игры.

Часть 2.

ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ И РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПОТЕНЦИАЛ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ И МИРЕ

| | |
|--|-----|
| Абдуллина А.И., Набиуллин Р.Р. СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ | 253 |
| Альтергот А.А., Евграфов И.Е., Дерзаев С.В. РЕКРЕАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ В ДЕТСКИХ САДАХ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА | 255 |
| Величкин В.Ю. ДЕЛОВОЙ ТУРИЗМ КАК ОДНА ИЗ ТЕНДЕНЦИЙ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОГО ТУРИЗМА..... | 258 |
| Гасангусейнова А.М., Баченина Е.А. АНАЛИЗ СОВРЕМЕННОГО СОСТОЯНИЯ ТУРИЗМА В РОССИИ | 261 |
| Кротова В.Ю., Черных Д.П. ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ | 265 |
| Миронов А.А., Евграфов И.Е. ВЫЯВЛЕНИЕ ДОМИНИРУЮЩИХ МОТИВОВ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ ТУРИЗМОМ..... | 268 |
| Никулина П.С., Беликова Е.В. ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА..... | 271 |
| Овезова О.Г., Моммыева М.Х. СОВЕРШЕНСТВО ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОЧЕТАНИИ СПОРТА И ТУРИЗМА..... | 274 |
| Сидорова С.О. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВЕЛОТУРИЗМА В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ | 277 |
| Смолина Ю.И. ПРОГРАММА ЗАНЯТИЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ СТУДЕНТОВ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ИХ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЙ | 280 |
| Фрицковская А.Н. РАЗРАБОТКА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 12-15 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ | 283 |
| Чечетин Д.А. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ В РАМКАХ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | 286 |
| Шакиров А.И. ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ТЕРРИТОРИЙ: ПОНЯТИЕ И СТРУКТУРА | 289 |
| Юсупова С.А. КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКИЕ ТУРИСТСКИЕ РЕСУРСЫ ТУРКМЕНИСТАНА..... | 291 |