

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего профессионального образования**  
**«Тульский государственный университет»**

**Кафедра Физкультурно-оздоровительных технологий**

**КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ**

по дисциплине

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕКРЕАТИВНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа: Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника: магистр физической культуры

## Содержание

|                                                                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Лекция 1: Введение. К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ФЕНОМЕНА "ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ".....                                                     | 2  |
| Лекция 2 Классификация рекреационной деятельности.....                                                                           | 7  |
| Лекция 3. Понятие физической рекреации.....                                                                                      | 12 |
| Лекция 4. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации.....                                                     | 14 |
| Лекция 5. Организационная характеристика массовых форм рекреации в России и за рубежом.....                                      | 16 |
| Лекция 6. Особенности состава и средств их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреационной направленности..... | 24 |
| Библиографический список.....                                                                                                    | 31 |

## Лекция 1: Введение. К ВОПРОСУ О ПОНЯТИИ ФЕНОМЕНА "ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ"

В последнее время предпринят ряд успешных попыток исследования физической рекреации как сложного социального явления. Раскрывая социальную сущность физической рекреации, работы естественно-научного и обществоведческого циклов в немалой степени способствуют дальнейшему развитию знаний о данном феномене, служат предпосылкой к созданию теории этого феномена [1-5, 8, 9, 12].

В самом общем смысле под физической рекреацией понимаются любые формы двигательной активности, направленные на восстановление сил, затраченных в процессе профессионального труда [1, 3, 5, 6, 8]. Выделяются и многочисленные признаки, составляющие ее основное содержание:

основывается на двигательной активности;

в качестве главных средств использует физические упражнения;

осуществляется в свободное или специально выделенное время;

включает культурно-ценностные аспекты;

содержит интеллектуальные, эмоциональные и физические компоненты;

осуществляется на добровольных, самостоятельных началах;

оказывает оптимизирующее влияние на организм человека;

включает образовательно-воспитательные компоненты;

носит преимущественно развлекательный (гедонистический) характер;

характеризуется наличием определенных рекреационных услуг;

осуществляется преимущественно в природных условиях;

имеет определенную научно-методическую базу.

Этот далеко не полный перечень признаков физической рекреации можно было бы продолжить. Здесь отмечаются разные по направленности, важности стороны и черты, разные уровни, виды и формы. Возможно, что-то упущено, какие-то из них носят опосредованный характер, а некоторые возводятся в ранг главенствующих.

Согласно такому многообразию признаков физической рекреации выделяются и разные ее формы: рекреационная физическая культура, рекреативная физическая культура, рекреация спорта, рекреация туризма,

оздоровительная физическая рекреация, физкультурно-производственная рекреация и др. В основу разных форм кладутся разные признаки, дефинитивное значение многих из которых просто обозначается, а некоторые из них рассматриваются как синонимичные понятия.

Такой аналитический путь попытки создания теории физической рекреации допустим, но он не может дать ответ на вопрос: все ли перечисленные признаки, виды и формы имеются в необходимом и достаточном количестве, что вносит определенную путаницу и затрудняет восприятие физической рекреации как системного явления.

Во многих научных исследованиях утверждается мысль, что теория физической рекреации наиболее полно разработана в недрах теории и методики физической культуры. На этом, в частности, построена концепция физической рекреации, особенно интенсивно разрабатываемая В.М. Выдриным с сотрудниками [1-3].

Главная идея предлагаемой концепции заключается в рассмотрении физической рекреации как органической, имманентной части физической культуры, системообразующим фактором которой служит конечный результат - создание оптимального физического состояния, обеспечивающего нормальное функционирование человеческого организма. В данной концепции основной акцент делается на биологической стороне физической рекреации - воздействии на организм человека. Другие же стороны: познавательная, культурологическая, коммуникативная, развлекательная - рассматриваются как сопутствующие решению главной задачи. Это утверждение, однако, справедливо лишь отчасти, оно суживает проблему физической рекреации и, по нашему мнению, требует специального обсуждения.

Рассматривать физическую рекреацию как вид физической культуры правомочно, так как они имеют ряд общих признаков. Но научные гипотезы относительно физической рекреации сами по себе не влияют на формирование теории физической рекреации, ибо оказывают опосредованное влияние, обосновывая и укрепляя дидактический аппарат изучающих ее частных методик.

Физическая культура имеет свою теорию, которая включает не только физическую рекреацию, но и физическое воспитание, спорт, двигательную реабилитацию, которые также имеют свои теории. Наличие общих признаков позволяет объединять их в главную метасистему - теорию физической культуры. Тогда предмет теории физической рекреации оказывается, по существу, без собственной теории, ибо некоторые познавательные, оздоровительные, ценностно-ориентационные и другие аспекты, представленные как в самой теории физической культуры, так и в частных

теориях ее видов, уже не могут с достаточной полнотой и в нужном объеме удовлетворительно выполнить свои объяснительные функции относительно такого сложного и многогранного явления, как физическая рекреация.

Более того, в самой теории физической культуры все многочисленные аспекты физической рекреации представлены фрагментарно, неполно, расплывчато, вследствие чего стал неопределенным сам предмет науки о физической рекреации.

При этом все более укрепляешься в мысли, что ввиду сложности и многоаспектности такого объекта, как физическая рекреация, его невозможно описать с достаточной полнотой с позиций только одной, даже такой "интегративной" науки, какой принято считать теорию физической культуры. Анализ идет более успешно, если четко выделяется предметная сторона объекта с позиций обслуживающих его наук: философии, истории, социологии, культурологии, педагогики, психологии, биологии, теории и методики физической культуры и др.

Необходимость в термине "физическая рекреация" возникает прежде всего тогда, когда речь идет об анализе определенного элемента (в данном случае физического) р е к р е а ц и и, для обозначения которого и используется этот термин. Рекреация как научная дисциплина - родовое понятие для всех ее видов и форм, одной из которых и является физическая рекреация [8, 12].

Понятие "рекреация", образованное от латинского "recreatio", было введено римлянами и имеет несколько значений: восстанавливать, отдыхать, укреплять, освежать и др. Исторически данный термин так или иначе связывался со здоровьем человека, но, что важно отметить, понимание здоровья не ограничивалось лишь состоянием организма человека. Сегодня оно рассматривается в более широком смысле и включает социальное, психологическое и биологическое содержание [8, 10, 12, 13].

В соответствии с этим и принято выделять такие разновидности рекреации, как социальная, биологическая, психологическая, климато-географическая и др.

Из всего многообразия признаков рекреации главными, определяющими ее сущность, принято считать следующие: осуществляется в свободное время, носит деятельный характер и построена на добровольной, самостоятельной основе [8, 10-12, 14]. Это три важнейших признака рекреации, без них она теряет свое значение. Другие же ее признаки: культурно-аксиологические, познавательные, оздоровительные - рассматриваются как производные, сопутствующие.

Возникло новое научное направление - рекреология, специальный междисциплинарный раздел науки об отдыхе, оздоровлении, воспроизводстве здоровья практически здоровых людей. Этот раздел включает процесс физического, социального, психического саморазвития человека, при котором он приобретает все более универсальные способы

адаптации человека к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. Важнейший методологический принцип рекреации - принцип единства телесного и духовного, биологического и социального, организма и личности.

Главной областью исследований теории рекреации служит особая область жизнедеятельности людей - сфера досуга. Выделяются разнообразные виды и формы досуговой деятельности, носящие рекреационный характер, и привести их к какой-либо единой системе пока не представляется возможным.

Сказанное выше позволяет вновь вернуться к узловым вопросам теории физической рекреации и в определенной степени проанализировать их с позиций теории общей рекреации.

Физическая рекреация - одна из форм рекреации, ее аспекты представлены практически во всех ее видах, и осуществляется она посредством двигательной деятельности с использованием физических упражнений в качестве основных средств. Это дает основание относить данную форму рекреации к физической.

Признание физических упражнений в качестве основных средств физической рекреации в научных исследованиях общепринято. Такое утверждение справедливо, но требует обсуждения. Во-первых, большая часть физической рекреационной деятельности протекает в естественных условиях природной среды, где средовые факторы также могут выступать в качестве ее средств. Во-вторых, физическая рекреация может иметь и относительно пассивные формы. На спортивных мероприятиях зрители являются лишь их созерцателями 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 присутствуют эмоциональные, оздоровительные, гедонистические и другие компоненты, дающие рекреационный эффект. С этой точки зрения справедливо утверждение В.М. Выдрина о том, что главным системообразующим признаком физической рекреации следует считать ее конечный результат (цель), ради которого и организуется данная форма рекреации.

В научных исследованиях принято выделять следующие аспекты физической рекреации:

1. Биологический: какое влияние физическая рекреация оказывает на оптимизацию состояния организма человека.
2. Социальный: в какой степени она способствует интеграции людей в некую социальную общность и как в процессе нее происходит обмен социальным опытом.
3. Психологический: какие мотивы лежат в основе рекреационной деятельности и какие психические новообразования возникают у человека в

результате этой деятельности.

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

5. Культурно-аксиологический: какие культурные ценности усваивает человек в процессе физической рекреационной деятельности и в какой мере она способствует созданию новых личностно-общественных ценностей.

6. Экономический: как организуется физическая рекреация, какие средства используются и кто ее организует (кадры).

Таким образом, предметные области физической рекреации весьма широки, объемны; они вторгаются в междисциплинарную область либо традиционно, либо с помощью недавно освоенных других частных теорий. Это пока затрудняет создание собственной теории физической рекреации и тем более предложение какого-либо обобщающего ее определения.

## **Лекция 2 Классификация рекреационной деятельности.**

Научно-техническая революция увеличивает долю интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок в труде за счёт сокращения физических. Это изменяет характер Рекреация Преимущественно пассивную Рекреация, направленную главным образом на восполнение энергетического ресурса организма, заменяет Рекреация активная, требующая энергетических затрат (за счёт энергетического ресурса, не израсходованного в рабочее время). Рекреационная деятельность охватывает различные виды занятий (туризм, физкультура, спорт, художественная самодеятельность, техническое творчество, коллекционирование и т.п.) с неодинаковой степенью физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок. Социально перспективные виды этой деятельности способствуют гармоническому развитию личности и тем самым повышают социальную и физиологическую эффективность Рекреация, а некоторые виды, связанные с трудовыми процессами, имеют прикладное значение. Рекреационная деятельность организуется, как правило, через различные государственные и общественные учреждения, клубы, носит общественный характер, но может быть и индивидуальной.

Основания классификации рекреационной деятельности. Типология рекреационной деятельности по общественным функциям и технологии. Виды рекреационной деятельности. Лечебно-курортная рекреация: ее разновидности и особенности организации. Условия лечебно-курортной рекреации. Оздоровительная и спортивная рекреация. Пляжно-купальный

отдых. Прогулочный и промыслово-прогулочный отдых. Маршрутный туризм. Познавательный краеведческий туризм. Водный туризм. Подводный спортивный туризм. Рыболовный и охотничий туризм. Горнолыжный туризм и альпинизм. Деление свободного времени. Типология рекреационной деятельности по: характеру организации, числу участников, признаку подвижности, характеру используемых видов транспорта, правовому статусу, продолжительности пребывания и т.д. Сезонность рекреационной деятельности. Климат и погода как основные факторы сезонности в туризме.

### **Понятие о туризме.**

Эволюция и разнообразие взглядов на туризм как социально-экономическое явление. Туризм как особая форма перемещения людей в пространстве. Туризм как род деятельности. Туризм как социо-культурный феномен современности. Туризм как экономическое явление. Туризм как форма умственного и физического воспитания. Туризм как форма организации и проведения досуга. Туризм как отрасль хозяйства и сегмент рынка. Определение понятий «туризм» и «турист». Классификация путешествующих лиц. Базовая концепция туризма. Экономические характеристики туризма. Формы социально-гуманитарного воздействия туризма. Классификация и виды туризма.

Рекреационное районообразование и районирование. Рекреационное районообразование как объективный процесс формирования районов. Суть процесса и причины районообразования. Условия и факторы рекреационного районообразования. Условия воздействия на процесс рекреационного районообразования. Процесс рекреационного районообразования и его этапы. Рекреационное и туристское зонирование и районирование территорий. Главные признаки рекреационного районирования. Определение рекреационного района и его характерные черты. Основные признаки рекреационных районов. Формирование рекреационной специализации в зависимости от потребностей освоения. Генезис районов массового туризма. Уровень освоенности района и интенсивность туристских потоков. Таксономические единицы рекреационного и туристского районирования. Таксономическая система рекреационных районов. Туристское районирование. Туристские районы: их иерархия и типология. Туристско-рекреационные системы. Композиционные типы туристско-рекреационных систем (по Е.Ю. Колбовскому). Понятие об аттрактивности туристских районов. Основные признаки туристских районов. Классификация туристских районов по времени возникновения, предпосылкам формирования, уровню развития туристской инфраструктуры, туристской специализации. Туристско-рекреационные комплексы и их взаимосвязь с туристскими районами.

Роль природной основы в рекреационном районообразовании.

Рекреационное районообразование и природная основа района. Значимость природной основы на разных этапах формирования рекреационного района. Природная основа в рекреационном районообразовании и генерирование «уникальных» рекреационных ресурсов. Причины и механизм генерирования «уникальности» рекреационных ресурсов. Формирование «уникальности» района и развитие массового туризма.

Природные и социальные компоненты в формировании рекреационных районов. Уникальность района в природном отношении - важная составляющая его рекреационного потенциала. Процесс генерирования уникальности района. Рекреационное районообразование и ресурсы территории. Природные ресурсы и их роль в рекреационном районообразовании. Формирование заданных характеристик района в процессе районообразования.

Что понимается под рекреацией?

Безусловно, рекреация – это собирательное понятие. Она охватывает широкий круг проблем, связанных с санаторно-курортным лечением и всеми видами активного оздоровительного отдыха: занятия физической культурой, туризмом, экскурсиями и т.д. В то же время она предполагает комплексный подход к их изучению, организации и перспективному планированию. В этом значении данный термин употребляется с 60-х годов XX века и предполагает кратковременную рекреацию – с возвращением на ночлег в места постоянного проживания (использование внутригородских и пригородных зеленых зон) и длительную рекреацию – с ночлегом вне места постоянного проживания.

Если для организации кратковременного отдыха должны быть отведены места в населенных пунктах любой климатической зоны, то для организации длительного отдыха определяющим в выборе территории становится наличие условий – бальнеологических и климатических.

Как известно, свободное время в течение года подразделяется на ежедневное, еженедельное и ежегодное. И отдых, как основная функция свободного времени, в свою очередь, подразделяется на кратковременный (ежедневный, еженедельный) и длительный (ежегодный, в период отпуска). Особую значимость имеет кратковременный отдых. Его преимущество состоит в том, что он не связан с резкой переменой климата, и отдыхающий в таком случае не нуждается в акклиматизации к новым природным условиям.

В медицинской и оздоровительно-физкультурной практике термин «рекреация» появился совсем недавно. Однако он широко использовался и используется в санаторно-курортной системе.

Санаторий (от латин. sanare – лечить, оздоравливать, исцелять) – лечебно-профилактическое учреждение, предназначенное для лечения больных преимущественно природными факторами (климат, минеральные воды, лечебные грязи, морские купания и др.) в комплексе с физиотерапией, психотерапией, лечебной физкультурой, диетотерапией с учетом соблюдения лечебного и двигательного режимов.

Такое комплексное оздоровление даст возможность пациенту укреплять и сохранять здоровье, повышать устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

### **Функции рекреации**

Рекреация в научном смысле имеет свои функции, в том числе медико-биологическую, воспитательную (социально-культурную) и экономическую. В медико-биологической функции различают два аспекта: санаторно-курортное лечение и оздоровительный отдых. Оба предполагают восстановление работоспособности и снятие у человека нервно-психического напряжения с помощью естественных факторов природы, средствами физической культуры, психотерапевтическими и физиотерапевтическими методами оздоровления, а также культурно-развлекательными мероприятиями.

Воспитательная функция определяет познавательную рекреационную деятельность, связанную с осмотром новой территории, природного ландшафта, предполагает знакомство с памятниками и другими культурно-историческими ценностями.

Экономическая функция – это возможность вследствие рекреационных мероприятий обеспечивать простое расширенное воспроизводство рабочей силы. Благодаря активному отдыху, у пользующегося санаторными услугами повышается производительность труда, увеличивается период сохранения полной работоспособности, снижается уровень заболеваемости.

Следует заметить, что провести четкую границу между этими функциями трудно. Они связаны между собой и дополняют друг друга.

В понятие «рекреация» входят:

- рекреационная система, включающая санатории, дома отдыха, пансионаты, туристические базы, спортивно-оздоровительные лагеря и площадки, другие объекты для активного отдыха;
- рекреационное районирование, предусматривающее выделение специальных зон для активного отдыха, степень развития рекреационных функций и плотность рекреационных объектов;
- размещение и соотношение объектов активного отдыха в рекреационной специальной среде, в том числе территориальной. При гигиенической оценке качества территории, отводимой для рекреации, необходима оценка климата

и качества определяемых сред (воздуха, воды, почвы) для развития видов рекреации и определения устойчивости среды к антропогенной нагрузке.

При проведении рекреационной деятельности необходимо использовать различные формы занятий физической культурой, туризмом, спортом, художественной самодеятельностью, техническим творчеством. Важным фактором успешной рекреационной деятельности являются:

- уровень образовательной подготовки работников этой сферы;
- профессионализм врачей, инструкторов физической культуры, культурно-просветительных работников;
- наличие специальных территориальных зон для рекреационной деятельности (внутригородских, пригородных), условий для проведения занятий и культурно-развлекательных мероприятий;
- наличие у людей потребности заниматься рекреационной деятельностью, в том числе физической культурой и развлекательным отдыхом;
- доступность выполнения предлагаемых форм занятий рекреационной деятельностью, которые могли бы успешно применяться и в свободные от учебной, трудовой, научной, спортивной деятельности часы.

Учитывая вышеизложенное, можно сделать заключение, что рекреация – это собирательное понятие и отражает в основном активный отдых человека вне трудовой, учебной, научной, спортивной и других видов деятельности, лучше всего в специально предназначенных для этого условиях – санаторно-курортных и оздоровительных учреждениях. При проведении лечебно-профилактических мероприятий, при тех или иных заболеваниях необходимо использовать рекреацию и ее разновидности в комплексе с естественными факторами природы, физическими факторами, психотерапией, а также с учетом лечебного и двигательного режимов, пола, возраста и функциональных возможностей организма.

При этом следует помнить, что рекреация, как один из видов комплексного лечения является патогенетическим механизмом воздействия, так как направлена на улучшение функций многих систем организма, особенно на ускорение механизмов адаптационных процессов

Обычно рекреационную деятельность разделяют на две формы: «активный» (физкультура, спорт, самодеятельность, любительские занятия) и «пассивный» отдых (кино, телевидение, автотуризм), хотя грань между ними довольно условна. Как правило, обе формы, помимо специально отведенных и оборудованных для них пространств, имеют обширную обслуживающую базу, которая сегодня становится все более мощной и технически изощренной (выставочные комплексы, обслуживание рок-культуры,

туризма).

### Лекция 3. Понятие физической рекреации

Понятие физической рекреации восходит к понятию рекреации вообще (от лат. *recreatio* — восстановление). Двигательная рекреация - это восстановление физических и духовных сил при помощи физических упражнений. Но восстановление не просто как отдых, а как выход на новый уровень возможностей!

Мы часто не придаём большого значения своему досугу, однако правильно составленный досуг - один из факторов эффективности нашей профессиональной деятельности.

"Досуг - определенные занятия, которые индивид осуществляет по собственной воле - отдых, развлечение, самосовершенствование знаний, повышение своей квалификации, участие в общественной жизни - после того как он выполнит свои профессиональные и общественные обязанности." (Дюмазедье)

Исходя из этого определения, посчитайте, достаточно ли времени вы отводите в своей жизни досугу. То есть, исключите из суточного круга часы уходящие на выполнение обязанностей по работе, по дому, на сон, на приём пищи. И оставьте то, что делаете по собственной инициативе, не руководствуясь чувством долга, ответственности и т.д.

Досуг - потребность, недостаточно удовлетворяя которую, вы скорее всего почувствуете себя некомфортно и несвободно. От того насколько эффективно мы проводим время отдыха, зависит очень многое в нашей жизни.

Физическая рекреация, даёт возможность не только восстановить силы, но и мобилизовать внутренний потенциал для профессионального роста. Конечно, нельзя рассматривать её отдельно от других видов деятельности, направленных на восстановление, психической, духовной и социальной активности. Но без оздоровительной направленности отдыха, он не будет столь эффективным. При этом, физическая рекреация, включает в себя все эти виды активности.

Итак, ещё раз, чтобы было понятно о чём речь:

Рекреация - это активный отдых вне производственной, учебной, научной и спортивной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека и ПРИНОСЯЩИЙ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЭТОГО МЕРОПРИЯТИЯ. В то же время физическая рекреация - это активный отдых, во время которого используются средства физической культуры, ее формы и методы.

Средства физической рекреации - физические упражнения (в первую очередь), естественные факторы природы, массаж, фитотерапия, диетотерапия и др.

Одним из главных принципов физической рекреации является -

принцип умеренности воздействия.

Стоит помнить также о принципах:

- индивидуального подхода
- сознательности
- постепенности
- цикличности
- системности
- новизны
- разнообразия

Удерживать уровень нагрузки в нужной зоне поможет контроль пульса. Для этого нужно определить ЧСС возрастного максимума, в соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения (для лиц старше 21 года). Оптимальными будут считаться нагрузки задействующие 60-75% резерва ЧСС.

Чтобы рассчитать максимальный резерв ЧСС:

для людей активно занимающихся спортом:  $220$  вычесть возраст и вычесть ЧСС в покое (уд/мин). Например:  $220 - 30$  (возраст) -  $60$  (чсс в покое) =  $130$ ;  $75\%$  от  $130 = 97,5$  округлим =  $98$ . Далее, прибавляем максимальный резерв к ЧСС в покое:  $98 + 60$  (чсс в покое) =  $158$  (уд/мин) - ЧСС при оптимальном тренировочном режиме.

для здоровых людей:  $200$  вычесть возраст и вычесть ЧСС в покое (уд/мин). То же самое, изменилось только вычитаемое.

после болезни (для выздоравливающих):  $190$  вычесть возраст и вычесть ЧСС в покое (уд/мин). Отклонение от рассчитанного оптимального ЧСС может составлять  $\pm 5$  (уд/мин).

Для большей уверенности рассчитываем адекватность реакции по формуле:  $(\text{ПД после нагрузки} - (\text{вычесть}) \text{ ПД до нагрузки}) / (\text{разделить}) (\text{ЧСС после нагрузки} - (\text{вычесть}) \text{ ЧСС до нагрузки})$ . Где, ПД (пульсовое давление) = АД (артериальное давление) систолическое - (вычесть) АД диастолическое. То есть, если у меня давление  $120$  на  $80$ , то  $\text{ПД} = 120 - 80 = 40$ . Если полученное отношение больше либо равно тому, что было раньше - реакция адекватная, меньше - надо снизить нагрузки.

Упражнения в рамках занятий физической рекреации могут быть любыми. Например, вы можете заимствовать форму из какого-нибудь вида спорта, только снизить величину нагрузки, её объём и интенсивность. Главное помнить, что конечная цель рекреации - оптимизация физического, умственного, психического, социального состояния. Выведение его на новый качественный и функциональный уровень. Здоровье, как таковое, не является целью - это лишь состояние, которое способствует максимальному раскрытию творческого потенциала!

## **Лекция 4. Оздоровительные, реабилитационные и досуговые формы рекреации**

### **Классификация рекреационной деятельности.**

Рассмотрим подробно структуру рекреационной деятельности. Зачастую в основе классификации рекреационной деятельности лежат: цель путешествия, характер организации, правовой статус, длительность путешествия и пребывания в определенном месте рекреантов, сезонность, характер передвижения рекреантов, его возраст, активность занятий и т.д. Лечебно-курортная рекреация делится с основными лечебными факторами: климат, минеральные источники, лечебные грязи. В соответствии с ними она делится на следующие группы: климатолечение, бальнеолечение, грязелечение. В зависимости от их сочетания могут быть выделены: бальнео-грязелечение, климато-грязелечение, климато-бальнео-грязелечения.

Условия лечебно-оздоровительной рекреации должны строго соответствовать медико-биологическим нормам.

Оздоровительная и спортивная рекреация является самой разнообразной. Большой популярностью во всем мире пользуется купальни-пляжный отдых. Отдых у и на воде включает разные рекреационные занятия: купание, солнечные ванны, прогулки по берегу, игры в мяч на пляже, водные лыжи. Прогулочный и промышленно-прогулочный отдых включает такие занятия, как прогулки на открытом воздухе, осмотр пейзажей, сбор грибов и ягод, морских моллюсков, кораллов и других даров природы. Маршрутный туризм часто отождествляется с туризмом вообще. Он может быть спортивным и любительским. По характеру препятствий он делится на равнинный и горный.

Большого развития приобрел водный туризм, как прогулочный, так и спортивный. Эти виды включают водно-моторный спорт, воднолыжную спорт, гребля на каноэ, парусный спорт и т.д. Как правило, эти виды туризма сочетаются с купальни-пляжный туризмом на берегах морей, озер и рек.

К другим видам туризма приобщаются подводный спортивный туризм, археологический подводный туризм, рыболовный туризм, полювальный туризм, горнолыжный туризм, альпинизм. Каждый из этих видов имеет свои особенности и распространение в различных регионах.

Познавательная рекреация. Познавательные аспекты присущи значительной части рекреационных занятий. Однако выделяются чисто познавательные рекреационные занятия, связанные с информационным "потреблением" культурных ценностей, Т.Б. обзором культурно-исторических памятников, архитектурных ансамблей, а также ознакомлением с новыми районами,

странами, их этнографией, фольклором, природными явлениями и хозяйственными объектами.

Конгрессовый туризм связан с расширением международных научно-технических контактов между специалистами и учеными.

Разделение свободного времени в зависимости от характера его использования на ежедневный, еженедельный и ежегодный является важным в методическом отношении, поскольку служит основой при изучении структуры отдыха и использования свободного времени для рекреационной цели. Дифференцированный таким образом свободное время позволяет рассмотреть рекреационную деятельность по периодичности и территориальному признаку. Использование ежедневного свободного времени и повседневная рекреация непосредственно связанные с жильем и городским средой и их пространственной организацией. Еженедельная рекреация зависит от размещения пригородных рекреационных объектов. Использование ежегодного свободного времени связано с размещением рекреационных объектов курортного типа. Исходя из приведенной дифференциации свободного времени, выделяют рекреации внутри населенного пункта; ежедневную в выходные дни-пригородную (местную); ежегодную в период отпусков и каникул (может быть внутри-районной, общегосударственной, международной /

По характеру организации рекреация делится на регламентированные (или спланированной) и самодеятельные. Регламентирована, или, как она часто называется, плановая, рекреация - это путешествие и пребывание за точным, ранее объявленному регламенту. Рекреантов обеспечиваются комплексом услуг в соответствии с заранее приобретенной путевкой на определенный срок. Под самостоятельной неорганизованной рекреации понимают самостоятельное путешествие рекреантов, не связанного любыми взаимными обязанностями с рекреационными учреждениями.

По количеству участников различают индивидуальный и групповой туризм. Под индивидуальной понимают путешествие не только одного человека, но и семьи.

По признаку подвижности туризм делится на стационарный и кочевых. Это весьма условное деление, поскольку туризм, во-первых, обязательно связанный с перемещением с места жительства в место отдыха, а во-вторых, туристы даже в так называемых местах отдыха отличаются большой подвижностью.

При определении стационарного туризма подчеркивается, что в данном случае путешествие осуществляется ради пребывания на определенном курорте. К стационарных форм туризма относятся лечебный туризм и отдельные виды оздоровительно-спортивного туризма.

Кочевых туризм предполагает постоянное перемещение, изменение места пребывания. Степень подвижности отражается на подходах к изучению туризма, особенно к оценке рекреационных ресурсов. Например, оценка пейзажные многообразие вдоль автотрасс будет отличаться от оценки ландшафтов для пешего и тем более стационарного туризма.

Многие виды рекреации имеют сезонный характер в силу как природных, так и социально-экономических причин. Прежде всего сезонность снижает рентабельность эксплуатации рекреационной инфраструктуры, создает "пики" и "провалы" в занятости трудовых ресурсов и загрузке сферы обслуживания и транспорта. Так, занятость в приморских рекреационных районах в зимние месяцы снижается в 3-4 раза по сравнению с июлем-августом. Большинство людей старается отдыхать летом, в солнечный период. Солнце, таким образом, выступает самым объективным фактором сезонности. С ростом продолжительности отпусков проявляется тенденция разделения отпуска на две части. Сезонность в рекреации объясняется тем, что промышленные предприятия и учреждения выработали такой ритм работы, который предусматривает предоставление отпуска большинства рабочим и служащим именно в течение лета. Такой же ритм имеет и система образования.

Ряд видов рекреации, особенно лечебно-курортного типа, имеет круглогодичный характер, хотя и здесь наблюдается неравномерность рекреационного потока. По характеру используемых транспортных услуг туризм делится на автомобильный (индивидуальный), автобусный, авиационный (рейсовый или чартерный), железнодорожный, теплоходный (морской, речной, озерный).

## **Лекция 5. Организационная характеристика массовых форм рекреации в России и за рубежом**

Что такое природные рекреационные ресурсы? Природные рекреационные ресурсы представляют собой комплекс физических, биологических и энергоинформационных элементов и сил природы, которые используются в процессе восстановления и развития физических и духовных сил человека, его трудоспособности и здоровья. Природно-рекреационные ресурсы — объекты и явления природы, которые можно использовать в целях отдыха, туризма и лечения. Как видно из определения, этот вид ресурсов выделяется не по особенностям происхождения, а по характеру использования. Практически все природные ресурсы обладают рекреационным и туристским потенциалом, но степень использования его различна и зависит от рекреационного спроса и специализации региона.

Оценка рекреационных ресурсов производится на основе пофакторной оценки каждой из составляющих: рельефа, водных объектов и почвенно-растительного покрова, биоклимат, гидроминеральных и уникальных природных лечебных ресурсов, историко-культурного потенциала и др., рассматриваемой с точки зрения использования её конкретным видом туризма.

Рекреационный туризм можно условно разделить на несколько типов:

- Туристско-оздоровительный тип
- Познавательно-туристский тип

Согласно принятым в экономике природопользования классификациям, основанным на двойственном характере понятия "природные ресурсы", отражающем их природное происхождение, с одной стороны, и экономическую значимость - с другой, природные рекреационные ресурсы можно сгруппировать по:

- происхождению;
- видам рекреационного использования;
- скорости истощения (быстро истощаемые, медленно истощаемые, неисчерпаемые);
- возможности самовосстановления и культивирования (возобновимые, относительно возобновимые и невозобновимые);
- возможности экономического восполнения (восполнимые, невосполнимые);
- возможности замены одних ресурсов другими.

В последние годы возрастает внимание к природным ресурсам с точки зрения использования их для активного отдыха населения и лечебно-оздоровительных, профилактических и медицинских мероприятий. Переход страны на рыночные отношения по-новому поставил вопросы эксплуатации курортных зон, а также развития возможностей компонентов природной среды непосредственно для лечебных целей.

В России есть районы, где рекреационная деятельность выступает определяющей отраслью в структуре их общественного воспроизводства. В состав ее входит сеть рекреационных предприятий и организаций.

Беспорядочный туризм уничтожил уже немало уникальных уголков природы. Поэтому процессом отдыха как разновидностью природопользования приходится управлять. Сохранение и развитие особо охраняемых природных территорий (парков) является одним из приоритетных направлений государственной экологической и рекреационной политики Российской Федерации. Особо охраняемые природные территории предназначены для сохранения типичных и уникальных природных ландшафтов, разнообразия животного и растительного мира, охраны объектов природного и культурного наследия. Полностью или частично изъятые из хозяйственного использования, они имеют режим особой охраны, а на прилегающих к ним участках земли и водного пространства могут создаваться охранные зоны или округа с регулируемым режимом хозяйственной деятельности. Особо охраняемые природные территории относятся к объектам общенационального достояния.

Особо охраняемые природные территории (ООПТ) относятся к объектам общенационального достояния и представляют собой участки земли, водной поверхности и воздушного пространства над ними, где располагаются природные комплексы и объекты, которые имеют особое природоохранное, научное, культурное, эстетическое, рекреационное и оздоровительное значение, которые изъяты решениями органов государственной власти полностью или частично из хозяйственного использования и для которых установлен режим особой охраны.

Главными формами природно-рекреационных ресурсов являются «зеленые зоны» вокруг больших городов, заповедники, национальные парки. Эти территории особенно подвержены воздействию человеческого общества и требуют к себе особого внимания и охраны. Заповедниками считается природная территория (или акватория), полностью исключенная из хозяйственного использования для охраны и изучения природного комплекса в целом. Одной из основных задач заповедников является сохранение природных ландшафтов, типичных или уникальных для данной территории. Более либеральной формой охраняемых территорий является заказник, где постоянно или временно запрещены только отдельные виды хозяйственной деятельности. Обычно он создается для охраны одного или многих видов животных или растений: запрещаются сбор растений, охота, лов рыбы на несколько лет или на определенный сезон, разные для разных видов животных и растений. Следующим видом охраняемой территории является национальные парки. В мировой практике широко используются организации таких территорий, где на мало тронутых человеком ландшафтах сочетаются задачи охраны природы и контролируемого отдыха, чаще всего познавательного туризма. Обычно в национальных парках есть уникальные природные и другие объекты. В некоторых допускается ведение сельского хозяйства для местных нужд.

В настоящее время наряду с рассматриваемыми территориями начали выделять памятники природы, под которыми понимают достопримечательные участки территории или акватории с охраняемым ландшафтом (озеро, пойма, роща редких деревьев и т.д.) или отдельный охраняемый природный объект (водопад, пещера, уникальное дерево и т.д.).

Иногда совместно с природно-рекреационными территориями, рассматривают культурно-исторические достопримечательности — памятники истории, археологии, архитектуры, искусства. Тогда говорят о рекреационных ресурсах в широком понимании этого слова. Примерами культурно-исторических достопримечательностей мирового значения могут являться Московский Кремль, Петродворец под Санкт-Петербургом.

Проблемами рекреационных ресурсов занимается рекреационная география, которая изучает географические закономерности деятельности человека вне рабочего времени: отдыха или оздоровления. С рекреационными ресурсами связан такой вид человеческой деятельности, как туризм. В странах, где особенно сильно развит туризм, природно-рекреационные ресурсы сочетаются с культурно-историческими достопримечательностями.

На стыке физической и социально-экономической географии наиболее успешно развивалась с 60-х годов рекреационная география (география отдыха и туризма). Рекреация в этом контексте — отдых и восстановление физических и душевных сил людей в специально отведенных для этого местах, преимущественно на лоне природы. Тогда рекреационное хозяйство — отрасль хозяйства, обеспечивающая удовлетворение потребности населения в рекреацию. Туризм с современным пониманием — это участие людей в путешествиях с различными целями (кроме трудовой миграции). Но рекреация вполне возможна и в месте постоянного проживания, а туризм связан с временным перемещением за его пределы. В то же время путешествие может совершаться и не с рекреационными целями. Таким образом, не все рекреанты — туристы и не все туристы — рекреанты в строгом смысле слова. Да и не все путешествующие, из тех, что в международной статистике учитываются в качестве туристов, таковые, по сути, хотя пользуются теми же услугами, что и подлинные туристы. Работники транспорта — путешественники по профессии, а не с целью отдыха и развлечения. Не являются туристами участники научных экспедиций, работники геологических партий, лица, связанные с отгонно-пастбищным животноводством, сезонные рабочие. В России это были поездки на путину в низовья Волги, позже — на Сахалин.

Поскольку сфера туризма по контингенту обслуживаемых, и по характеру учреждений для их обслуживания во многом совпадает со сферой рекреации, поскольку трудно установить, кто именно пользуется данной

услугой, то изучение географии рекреации и туризма объединяется в одну дисциплину.

Рекреация как специфическая сфера человеческой деятельности и соответствующая инфраструктура сложилась исторически недавно с ростом производительности общественного труда и с развитием транспорта, удешевлением и ускорением поездок, с социальными завоеваниями – правом на оплачиваемый отпуск.

Туризм является одним из наиболее эффективных способов удовлетворения рекреационных потребностей. Он сочетает в себе не только отдых, оздоровление, но и культурно-познавательную деятельность и общение (последнее часто выражается в формах научных конференций, специальных культурных программах, деловых контактах). Широко распространен экскурсионный туризм с заранее объявленной культурной программой. В зависимости от целей путешествия подразделяют туризм спортивный, любительский, с социальными целями, деловой (ярмарки, конгрессы), религиозный и т.д. В зависимости от средств передвижения различают туризм водный, пешеходный, железнодорожный, конный, лыжный, вело-, мото - и автотуризм.

Колоссальное возрастание рекреационных потребностей и вместе с тем возможностей для их удовлетворения произошло в XX в. В результате прогресса в экономическом и социальном развитии, высоких темпов урбанизации, что и определило формирование рекреационного хозяйства как отрасли экономики: соответственно возникло и направление географической науки, исследующее территориальные системы, формируемые этой отраслью. В международном масштабе отрасли условно назвали туризмом. Были созданы такие организации, как Международный союз официальных туристических организаций (1947), Всемирная туристская организация (1975). В 70-80-е годы принимается ряд международных документов, в том числе «Хартия туризма»; 1967 г. был объявлен Международным годом туризма.

В Советском Союзе рождение рекреационной географии относится ко второй половине 60-х годов. Это была реакция на бурный рост рекреационных потребностей населения при остром дефиците средств их удовлетворения. Спрос на рекреационные услуги (с учетом их относительной дешевизны, поскольку они носили социальный характер) превышал предложение, как и в отношении других товаров и услуг. В годы рыночных реформ 90-х годов потребность в рекреационно-географических исследованиях снова возросла, но уже по прямо противоположной причине. Платежеспособный спрос на рекреационные услуги при сокращении дотаций из общественного фонда резко упал. Основная часть населения лишилась доступа к услугам по коммерческим ценам, а состоятельные люди

переключились на заграничный отдых, учитывая его новизну, престижность и более высоких стандарт качества услуг.

Если в 60-е годы перед географией стоял вопрос, как наиболее эффективно развивать территориальную организацию отдыха, достичь нормативного обеспечения, то теперь задача иная – найти пути привлечения отечественных и особенно иностранных туристов в свои курортно-оздоровительные учреждения, обеспечения доходов от рекреационной отрасли.

Основным объектом изучения рекреационной географии является ТРС - территориально-рекреационная система, понятие о которой было разработано В.С. Преображенским и Ю.А. Ведениным. Особый характер приобретают эти системы в условиях рыночной экономики. Это специализирование территории, которые предназначены для обеспечения рекреации и получения дохода за счет учреждений, связанных с обслуживанием рекреантов.

ТРС включает в себя:

- 1) контингент рекреантов, посещающих данную территорию полностью рекреационными целями;
- 2) природные объекты, сочетание природных условий территории, благоприятные для различных видов отдыха и туризма;
- 3) совокупность историко-культурных объектов как ресурс для познавательного туризма;
- 4) систему собственно рекреационных учреждений, обеспечивающих проживание рекреантов, их лечение, оздоровление, а также организующих предоставление рекреационных услуг, иногда это ошибочно именуют туристской инфраструктурой, тогда как по сути дела это и есть основная структура отрасли. А в качестве инфраструктуры выступают:
- 5) учреждения, обслуживающие рекреантов – общественное питание, торговля, транспорт общего пользования, автозаправочные и авторемонтные станции, бытовое обслуживание, культурно-развлекательные учреждения;
- 6) предприятия отраслей хозяйства, полностью или частично работающие на удовлетворение спроса туристов на товары местного производства – продукцию сельскохозяйственную, пищевой промышленности, сувенирных производств, полиграфической продукции, туристского рекреационного снаряжения, одежды;

7) кадры работников учреждений, связанных полностью или частично с обслуживанием рекреантов.

В пределах ТРС живет и местное, постоянное население, которое пользуется теми же учреждениями торговли или культуры, что и рекреанты: для жителей Москвы и Петербурга посещение парка в Сокольниках, Летнего или Таврического сада – рекреационное занятие в пределах локальных внутригородских рекреационных систем. Для иногородних и иностранных туристов эти же субъекты выступают как элемент крупной ТРС. Платность посещения таких общественных зеленых массивов, как Летний сад, подчеркивает включение их в сферу рекреационного хозяйства для извлечения доходов от туризма.

География отдыха и туризма ведет исследования на разных уровнях. Довольно детально изучены проблемы международного туризма, преимущественно на основе статистических данных в масштабе государства. При этом анализируются такие показатели, как общее число туристов в стране, соотношение внутреннего и въездного туризма, въездного и выездного туризма. Время пребывания в месте отдыха лучше вести в человеко-днях. Важными показателями развития отрасли в стране считаются: доля доходов от туризма в ВВП, в экспорте товаров и услуг, доля в потребительских расходах населения, расходов на туризм, доля туризма в инвестициях, в валютных и налоговых поступлениях, в числе занятых, удельные доходы от туризма на душу населения, соотношение числа прибывающих за год или находящихся одновременно туристов и местного населения. Показательны данные о сальдо приезжающих в страну и уезжающих на отдых за ее пределы собственных жителей. С ним связано сальдо доходов и расходов от туризма. В дореволюционной России, как и в современной, отрицательное сальдо по статье туризма в платежном балансе «съедает» целиком положительное сальдо внешнеторгового баланса.

Следует отметить, что если натуральные показатели фиксируются относительно точно и сравнимо по странам, то нельзя утверждать о показателях в денежном выражении. Отсутствует единая методика подсчета. В России доля доходов от туризма в ВВП исчисляются в лучшем случае десятными долями процента. Но при этом, судя по всему, не учитываются доходы от сдачи внаем помещений, отдыхающим в частном секторе, дачникам, от проданной им сельскохозяйственной продукции личных и подсобных хозяйств. Не учитывается деятельность детских учреждений летнего отдыха. Трудно определить долю доходов от приезжающих рекреантов как покупателей, посетителей учреждений общественного питания, культурных учреждений, бытового обслуживания.

В мире выделяются страны с очень высокой специализацией на туризме, обеспечивающей более 15% ВВП, большое число рабочих мест,

большой доход от туризма на душу населения. В некоторых регионах число туристов за сезон превосходит численность постоянного населения.

В богатых и больших по площади странах с разнообразием природы, обилием историко-культурных объектов, с развитой сетью рекреационного обслуживания, с высоким уровнем урбанизации и традициями продолжительного отдыха вне места жительства большую роль играет внутренний туризм. В России, где на обширных территориях природные условия для жизни людей экстремальны, из-за чего и возникает стремление провести хотя бы отпуск в благоприятных районах, внутренний туризм также распространен.

В богатых, но небольших по площади странах с менее благоприятными климатическими условиями, скученностью населения, сложной экологической обстановкой, плохой сохранностью естественной среды выездной туризм преобладает над въездным при относительно низкой доле внутреннего туризма.

В последние десятилетия в мире происходит настоящий туристический бум. Быстро возрастают доходы от международного туризма: в 1950 г. они составляли всего 2 млрд. долл., в 1970 – 18, в 1980 г.- 100, а в 2000 г. – 475 млрд. долл.

Такое быстрое развитие международного туризма отражает рост производительных сил, совершенствование транспортных средств и в то же время является одним из следствий урбанизации, повышения благосостояния и культурного уровня людей. В соответствии с видами передвижения различают автомобильный, воздушный, речной и морской туризм. Одновременно растет и индустрия туризма – сеть туристских фирм, гостиниц, круизных судов, предприятий по производству сувениров и др.

В отечественной науке большие успехи были достигнуты в 70-80-е годы в рекреационно-географическом исследовании территории СССР. Созданы интересные монографии по теории дисциплины, произведено рекреационное районирование территории страны в целом, выполнены рекреационно-географические характеристики отдельных районов. Однако обстоятельства, изменившие экономический и социальный облик страны в 90-е годы, обесценили во многом эти достижения.

Прежде рекреационно-географические исследования были нацелены на выявление новых пригодных для рекреации территорий, проектирования развития в них сети рекреационных учреждений, призванных ликвидировать острый их дефицит, обеспечить нормативы обеспечения населения услугами. Ныне задача иная – выявление и мобилизация территориальных ресурсов, которые могут привлечь платежеспособный спрос на рекреационные услуги, поиск способов расширения ассортимента предоставляемых услуг с целью

повышения доходов от туризма, увеличение числа рабочих мест. Это касается и районной с уже сложившейся рекреационной специализацией, и таких районов и городов, где развитие въездного туризма, включая и соотечественников, должно способствовать выходу из экономического кризиса. Вырос спрос и на выездной туризм, что открывает поле деятельности для географов по обслуживанию учреждений, связанных с удовлетворением этого спроса, подготовкой кадров специалистов.

## **Лекция 6. Особенности состава и средств их отбор, гарантирующий оздоровительный эффект занятий рекреационной направленности**

### **Оздоровительная индустрия**

В настоящее время в стране, быстрыми темпами развивается оздоровительная отрасль и индустрия товаров для здоровья. Основными структурными подразделениями оздоровительной отрасли являются клубы (центры) здоровья (фитнес, шейпинг, аэробика, каланетика, йога, SPA, велнес и др.), физкультурно-оздоровительные, спортивно-оздоровительные, рекреационно-оздоровительные, оздоровительные центры, туристские базы, курортные гостиницы, санатории, санатории-профилактории, пансионаты, дома отдыха, детские и молодежные оздоровительные лагеря, косметические центры и салоны, банные комплексы и др. Значительными темпами развивается также производство натурального здорового и спортивного питания, пищевых добавок, биологически активных добавок, одежды и обуви, приборов и оздоровительного оборудования.

В первые годы развития оздоровительного движения в стране начали создаваться клубы аэробики, шейпинга и фитнеса с достаточно простыми программами, основой которых является физическая тренировка.

В настоящее время они развились в десятки вариантов программ являющихся отдельными видами физических упражнений принципиально не меняющих суть базовых технологий. Недостатками большинства существующих клубов здоровья является их низкий оздоровительно-технологический уровень, спортивно-физкультурная однобокость, отсутствие комплекса рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация на контингент молодых людей и невозможность получения оздоровительных услуг детьми и пожилыми людьми, а также отсутствие организации семейной клубной работы. То, что в настоящее время называется клубом по сути своей клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая: членство, единство идеологии и культуры качества жизни и здоровья, просветительство и образование, благотворительность и др.

Вслед за первой волной клубного движения создавались клубы SPA, велнес, каланетики и др. опять же по сути своей мало отличающиеся от клубов физкультурной ориентации и использующие все ту же спортивно-физкультурную идеологию.

Относительно новой клубной идеологией можно назвать SPA и велнес, которые ориентированы на отдых и психофизическое оздоровления различных возрастных категорий людей, но также использующие в своей практике достаточно простой, мало персонализированный набор рекреационных и оздоровительных технологий.

Национальный Институт Здоровья, начиная с момента его создания в 1998 году, являясь практически единственным государственным научным и образовательным учреждением, работающим в области здоровья, разрабатывал научные, методические и организационные основы системы сохранения и укрепления здоровья и развития оздоровительного направления в стране. Институтом создана современная теория и практика обеспечения высокого качества жизни и здоровья, научно-методические основы науки о качестве жизни и здоровье, науки о натуральном лечении – натуротерапии и интегративной терапии как основы современной медицинской практики, а также государственной системы обеспечения высокого качества жизни и здоровья населения Российской Федерации.

Крупнейшими разработками в области оздоровления являются создание теории индивидуального и общественного здоровья, кибернетической модели жизнедеятельности и управления здоровьем человека, программы тестирования и мониторинга психофизического здоровья и качества жизни, персонального кода жизни человека и технологии разработки, реализации и коррекции персональных оздоровительных программ.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью (персональным тренером) каждому человеку (детям, молодым, взрослым и пожилым людям) персональной оздоровительной программы, которая включает семь основных технологических направлений [источник №3]:

- 1.Натуральное здоровое и альтернативное питание (поддержание энергетического баланса организма);
- 2.Очищение;
- 3.Физическая активность и тренировка, включающая в себя все возможные технологии массового спорта и физической культуры;
- 4.Рекреация (отдых, развлечение, восстановление);
- 5.Здоровая среда жизнедеятельности;
- 6.Режим труда и отдыха;
- 7.Психическое оздоровление.

Многолетняя разработка и апробация персональной оздоровительной программы показала ее высокую эффективность и значительные преимущества в сравнении с существующими спортивно-физкультурными и оздоровительными технологиями. Основными преимуществами программы является [источник №3]:

- индивидуализация – по специальной программе выбирается единственная оптимальная технология оздоровления и жизнедеятельности;
- интегративность – организм человека рассматривается в единстве

физического, психического и духовного начал с окружающей природой;

комплексность – научно обосновано применяются все известные эффективные традиционные и современные спортивно-физкультурные технологии, технологии рекреации и оздоровления, а при необходимости, современные методы натуральной или интегративной терапии заболеваний;

этапность – начальный, адаптационный, базисный, коррекционный этап реализации персональной оздоровительной программы;

Для реализации персональных оздоровительных программ по мере технологической необходимости персональным тренером привлекаются различные специалисты (специалисты по тестированию здоровья и качества жизни, оздоровительной физической культуре и массовому спорту, натуральному здоровому и спортивному питанию, традиционным и современным системам оздоровления, психологи и др..

Современные спортивные, физкультурные и оздоровительные организации активно стремятся к объединению и сотрудничеству с образованием, общественным питанием, культурой, шоу-бизнесом, индустрией развлечений и другими смежными отраслями, востребованными населением, и все больше превращаются в многофункциональные спортивно-рекреационно-оздоровительно-развлекательно-культурные центры.

В настоящее время в стране планируется создание тысяч многофункциональных оздоровительных, спортивных, физкультурно-оздоровительных центров, стадионов и бассейнов. В этой связи актуальным становится внедрение разработанной Национальным Институтом Здоровья идеологии и методологии создания и работы многофункциональных трансформируемых оздоровительных комплексов (клубов здоровья) которые могут быть составной частью спортивных центров, стадионов, бассейнов или функционировать самостоятельно.

Современный многофункциональный оздоровительный комплекс включает следующие функциональные зоны и оборудование [источник №3]:

□ зона тестирования и мониторинга здоровья (приборы и оборудование для тестирования физического, психического здоровья и разработки персональной программы качества жизни и здоровья);

□ водная зона (спортивные, фитнес и рекреационные бассейны, гидроаэромассажные бассейны, купели, душевые кабины с гидромассажем, устройства контрастного облива, контрастная водная дорожка и др.);

□ термальная зона (инфракрасная баня, греко-римская, русская, финская, японская баня, парная баня, корпоральная баня и др.);

□ круглогодичный пляж (предназначен для нормализации энергетического баланса организма людей живущих на широте России и испытывающих дефицит солнечной энергии, особенно в зимне-весеннее время);

□ тренажерная зона (комплекс универсальных и специализированных тренажеров);

□ релаксационная зона (галокамера, релаксационные кресла, стулья и др.);

☐ массажно-процедурная зона (массажные кресла, массажные столы, гидроаэромассажные и бальнеологические ванны, массажные дорожки и матрасы и др.);

☐ спортивно-игровая зона;

☐ ресторан натурального здорового и спортивного питания;

☐ косметический салон;

☐ магазин товаров для высокого качества жизни и здоровья;

☐ раздевалки и душевые;

☐ регистрация;

Многофункциональные оздоровительные комплексы могут быть рассчитаны на 7-15 человек (малые), 15-100 (средние) и свыше 100 человек (крупные). Возможно также создание сверхкрупных комплексов на 500 и более человек.

### 2.3 Туризм, как один из важнейших видов рекреационно-оздоровительных услуг

Одним из важнейших видов активного отдыха и рекреации является туризм.

Но сам по себе, этот вид услуг подразделяется на множество видов, обусловленных особенностями предоставления таких услуг, социальной группой, формирующей спрос, интересами заказчиков тура. Ниже представлены лишь некоторые виды туризма [источники №4, №5, №6]:

- Автомобильный туризм (автотуризм)

Популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута Путешествуя на собственном автомобиле или собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей, туристы чаще всего не прибегают к услугам организаторов туризма.

- Активный туризм

Вид путешествия, связанный с активными способами передвижения по маршруту и совершаемый человеком в рекреационных и спортивных целях.

- Бизнес-тур

Тип путешествия, который необходим деловым людям и, возможно, требующий особого сервиса, например комнату для переговоров, услуг секретарей.

- Велосипедный туризм

Популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий. Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.

- Внутренний туризм

Туризм внутри страны. Особенностью внутреннего туризма является

временный выезд граждан конкретной страны с постоянного места жительства для отдыха, удовлетворения познавательных интересов, занятий спортом и других туристских целей. Осуществляется только в пределах национальных границ этой страны. Используется для определения туризма резидентов в пределах собственной страны. В международных расчетах и статистике внутренний туризм может относиться к определению деятельности и расходы на туризм и нерезидентов в данной стране. Внутренний туризм не представляет собой отдельную сферу, а связан со всеми другими секторами национальной жизни.

#### - Водный туризм

Вид туризма, при котором отдых осуществляется на воде с использованием байдарок, лодок, катамаранов, теплоходов и других плавательных средств.

#### - Въездной туризм

Путешествия в пределах страны лиц, не проживающих в ней постоянно, с туристскими целями без занятия оплачиваемой деятельности из местного источника.

#### - Гастрономический туризм

Туры для гурманов и любителей вкусной еды. Многие туристские регионы привлекают путешественников изысканной кулинарией или винами. В проспектах туристских фирм содержится информация о характерных для данной местности блюдах для гурманов.

#### - Горный туризм

Походы, предусматривающие прохождение маршрутов пешком по горной местности, преодоление перевалов выше 3000-3500 м, прохождение скальных участков, крутых склонов, ледников, снежников, горных рек. Для горного туризма используется специальное снаряжение: ледорубы, высокогорные ботинки, "кошки", скальные и ледовые крючья, карабины, веревки и т.д.

#### - Групповой туризм

Вид туризма, при котором туристское путешествие совершают группы людей (в том числе и семьи) по индивидуальному плану или по плану туристской фирмы, включающему определение районов посещения, продолжительность остановок, условий ночлега и т.п. Во время путешествия группы возникает временный коллектив, который обеспечивает высокую степень воспитательного воздействия в ходе встреч, контактов и бесед, предусмотренных программами пребывания групп на маршрутах или туристских центрах. Возможность получения группового тарифа делает этот вид туризма весьма привлекательным.

#### - Дальний туризм

Поездки, требующие значительных затрат времени на проезд к месту назначения (свыше четырех часов самолетом, четырех дней автомобилем и четырех-пяти дней теплоходом или поездом и т.д.).

#### - Детский туризм

Организованное путешествие группы детей школьного возраста (от 7

до 17 лет) в сопровождении руководителя. В современных условиях существует в новых формах: образовательного детского туризма с целью изучения иностранного языка; оздоровительного детского туризма в спортивных и летних лагерях, расположенных как на территории нашей страны, так и за рубежом; экскурсионно-познавательного детского туризма и т.д. Существуют турфирмы, специализирующиеся на детском туризме.

- Инвалидный туризм

Вид рекреационного туризма, рассчитанного на людей с ограниченными физическими возможностями.

- Индивидуальный туризм

Путешествие одного человека по собственной программе. Турфирмы выполняют заказы туристов-индивидуалов (определение районов посещения, продолжительности остановок, условий ночлега и т.п.). Индивидуальный туризм может развиваться по каналам родственных и семейных связей, творческих обменов и посещений по приглашению. Индивидуальный туризм практикуется также по программам социального и молодежного туризма. Обслуживание при индивидуальном туризме осуществляется специальными, обычными или специализированными турфирмами.

- Интенсив-туризм

Разновидность делового туризма, т.е. туристические поездки (обычно групповые), предоставляемые администрацией предприятий и учреждений своим сотрудникам на исключительно льготных условиях или бесплатно в качестве премии за высокие производственные показатели.

- Караванинг

Распространенный вид автомобильного туризма на караване или автомобиле типа "дом на колесах" со специально оборудованным для жилья кузовом или прицеп.

- Конный туризм

Форма активного отдыха, вид спортивного туризма.

- Круиз

Турпоездка с использованием того или иного транспортного средства не только для перемещения, но и для временного проживания, питания и обслуживания.

- Культурный туризм

Вид международного туристского путешествия, связанный со знакомством туристов с национальными культурами, обычаями, традициями в стране пребывания.

- Лечебно-оздоровительный туризм

Вид туризма, совершаемый с оздоровительными или лечебными целями. Курорты предоставляют туристам комплексы лечебно-оздоровительных процедур, услуги массажных кабинетов и т.п.

- Лыжный туризм

Разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного

внимания организаторов.

- Молодежный туризм

Конкретный вид туристской деятельности юношества и подростков, реализуемый как в рамках национальных границ, так и на региональном и мировом уровнях.

- Музейный туризм

Разновидность туризма, специфика которого заключается в использовании туристского потенциала музеев и прилегающих к ним территорий. Сотрудничество музеев и туризма основано на формировании системы историко-культурных и природных территорий.

- Ностальгический (этнический) туризм

Вид туризма, который совершается людьми на места своего исторического проживания. Участники ностальгического туризма - в основном пожилые люди, которые ранее проживали в данной местности.

- Образовательный туризм

Туристская поездка, в которой турист совмещает отдых с обучением.

- Организованный туризм

Путешествие одного туриста или группы туристов по точному маршруту и регламенту, установленным туристической фирмой. При этом туристы и туристская фирма связаны между собой взаимными требованиями и обязательствами. Путевки на подобные туры реализуются обычно на условиях предварительной оплаты.

- Паломнический туризм

Разновидность религиозного туризма, совершаемого верующими людьми разных конфессий по святым местам.

- Пешеходный туризм

Разновидность туристского путешествия, которое осуществляется пешком. Маршруты пешеходных походов чаще прокладываются на равнине или в предгорьях, невысоких горах (ориентировочно до 3000 м), практически в любых районах. Для пешеходного туризма необходимо специальное снаряжение: рюкзак, палатка, обувь и т.п.

- Приключенческий туризм

Вид туризма, связанный с организацией нестандартных туров в экзотические и экологически чистые природные резервации, с необычными нетрадиционными транспортными средствами. К приключенческому туризму относятся походные экспедиции, сафари-туры (охота, рыбалка, фотоохота и др.), кругосветное плавание (яхтинг).

- Самодеятельный туризм

Путешествие с использованием активных способов передвижения, организуемых туристом самостоятельно.

- Свадебный туризм

Вид туризма, рассчитанный на молодоженов.

- Спортивный (активный) туризм

Вид активного отдыха; активные и целенаправленные виды физической подготовки и упражнений, тренировки, например плавание, бег,

велосипедные прогулки и др. Главная задача - гарантирование возможности заниматься выбранным видом спорта.

- Студенческий туризм

Разновидность молодежного туризма; путешествия студентов и учащихся.

- Экологический туризм (экотуризм)

Посещение мест с относительно нетронутой природой и хорошо сохранившимся культурно-историческим наследием.

Как видно из разнообразия видов туризма и их разнонаправленности, этот вид рекреационно-оздоровительных услуг является одним из самых востребованных и перспективных.

## Библиографический список

1. Выдрин В.М. Перестройка в области физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1987. № 8, с. 22-24.
2. Выдрин В.М., Джумаев А.Д. Физическая рекреация - вид физической культуры //Теор. и практ. физ. культ., 1989. № 3, с. 2-3.
3. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. - Л.: ВИФК. - 118 с.
4. Ильин Е.П. Некоторые психологические аспекты массовой физической культуры //Психол. журн. 1987. Т. 8, № 5, с. 77-83.
5. Калинин Л.А., Матов В.В. Физкультурно-рекреационная стратегия развития современного общества //Теор. и практ. физ. культ. 1990. № 1, с. 8-11.
6. Китаев-Смык Л.А. Проблемы интеграции психологии и медицины // Психол. журн. 1988. Т.9, № 5, с. 85-96.
7. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований: Учеб. пос. - М.: МГУК, 1995. - 96 с.
8. Орлов А.С. Концепция социологии рекреации // Социол. исслед. 1990, № 9, с. 102-106.
9. Рекреология - система наук об отдыхе. - Киев: Знание, 1990. - 16 с.
10. Рыжкин Ю.Е. Психолого-педагогические основы физической рекреации: Учеб. пос. - Спб: РГПУ им. А.И. Герцена. 1997. - 36 с.
11. Dumazedier J. Towards a society of leisure/ L.,1967, p.25.
12. Kaplan M. Leisure: theory and policy. New-York. 1958, p.22.
13. Kelly J.R. Leisure and sport: of sociological approach //Handbook of social sciences of sport. Champaign: stripes publ. comp.1981.
14. Neumeyer V., Neumeyer E. Leisure and recreation. New-York. 1958, p. 22.
15. Ю.Е. Рыжков, кандидат психологических наук, доцент . К вопросу о понятии феномена "физическая рекреация".