

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему: «Исследования влияния рекреационно-оздоровительных мероприятий на показатели физического здоровья мужчин 25-30 лет»

Студент

Т.С. Гаврилова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2021

Аннотация

На бакалаврскую работу Гавриловой Татьяны Сергеевны по теме:
«Исследования влияния рекреационно-оздоровительных мероприятий на
показатели физического здоровья мужчин 25-30 лет»

Актуальность. Развитие общества, глобальные изменения экономики, культуры и науки привели к урбанизации, информатизации, индустриализации и значительному снижению двигательной активности человека, в частности, в возрасте от 25 до 30 лет, и эффективным средством профилактики негативных последствий снижения двигательной активности и повышения работоспособности являются рекреационные мероприятия. Для увеличения объема двигательной активности различных социальных категорий и качественного наполнения их свободного времени различными интересными и эффективными формами рекреационной деятельности возникает практическая проблема активизации внимания общественности к физической культуре и спорту.

Объект исследования: процесс физического воспитания мужчин 25-30 лет.

Предмет исследования: организация рекреационных мероприятий у мужчин 25-30 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанная программа рекреационных мероприятий с учетом возрастных особенностей способствует повышению уровня физического здоровья мужчин 25-30 лет.

Цель исследования: изучение влияния рекреационно-оздоровительных мероприятий в рамках физического воспитания мужчин 25-30 лет.

Структура бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из 64 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 24 литературных источника, 22 таблицы и 14 рисунков, 4 приложения.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования.....	8
1.1 Значение рекреационных мероприятий в системе физической культуры.....	8
1.2 Возрастные особенности организма мужчин 25-30 лет.....	13
1.3 Специфика влияния рекреационных мероприятий на физическое состояние мужчин 25-30 лет.....	18
Глава 2 Методы и организация исследования.....	23
2.1 Методы исследования.....	23
2.2 Организация исследования.....	26
2.3 Разработка и реализация программы рекреационных мероприятий для физического воспитания мужчин 25-30 лет.....	29
Глава 3 Результаты исследования.....	32
3.1 Значимые показатели физического состояния мужчин 25-30 лет.....	32
3.2 Изменение показателей физического состояния мужчин 25-30 лет под влиянием рекреационных мероприятий.....	38
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	52
Приложение А Анкета на определение мотивационно-ценностного отношения занимающихся к занятиям рукопашным боем.....	56
Приложение Б Карта обследования занимающихся рукопашным боем....	58
Приложение В Карта методики САН.....	59
Приложение Г Данные анкетирования респондентов.....	60

Введение

Актуальность исследования. Современные условия жизни в контексте цифровизации характеризуются снижением двигательной активности, что приводит к повышению уровня заболеваемости, значительным нарушениям различных функций организма, развитию детренированности жизненно важных систем, и снижению работоспособности человека. Одной из причин возникновения данной тенденции является недостаточная со стороны государства финансово-материальная поддержка рекреационно-оздоровительной сферы, которая призвана воспроизводить работоспособность населения, что и приводит к физической пассивности.

На сегодняшний день существует широкий спектр работ, направленный на исследование физической рекреации, влияние рекреационно-восстановительных мероприятий на здоровье человека. М.Г. Бердус исследовал аспекты физической рекреации в контексте основ метатеории. Г.П. Виноградов детально исследовал методические основы физической рекреации. К.Н. Пружининым совместно с М.В. Пружининой физическая рекреация рассматривалась как область физкультурного образования, акцентируется внимание на междисциплинарности данной категории. Н.Г. Соколов, В.П. Овчинников также изучены основные аспекты физической рекреации, исследованы вопросы дозирования физических нагрузок, а также разработаны методические аспекты в вопросах разработки программы занятий физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Развитие научных знаний о физической рекреации показывает, что ее предметные границы неизмеримо расширяются, она наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен: как деятельность, направленная на отдых и организацию досуга, как средство восстановления сил, как средство приобретения и реализации жизненных ценностей.

Закономерным является вывод о том, что все они не имеют между собой противоречий, а дополняют друг друга.

Сфера рекреации отличается динамизмом, разнообразием форм и направлений деятельности, направлена на максимальное удовлетворение различных досуговых интересов населения, она постоянно развивается. Особый интерес представляют исследования, направленные на учет особенностей конкретных групп населения при разработке мероприятий рекреационно-оздоровительной направленности. В рамках отдельных возрастных групп исследовалось влияние рекреационно-оздоровительной физической культуры В.А. Горовым, А.В. Киреевой, С.С. Козловым, А.М. Корчевским, Г.В. Семеновым. Исследователи интересовались отдельными элементами технологии рекреационно-оздоровительной деятельности как структурированного процесса.

В рамках изучения возрастных особенностей организма и физического состояния мужчин зрелого возраста и стоит отметить исследования Е.С. Григоровича, И.Е. Евграфова, А.Н. Ильковец, Н.И. Перевозниковой, О.Н. Степановой, С.В. Савина.

На сегодняшний день существует достаточно обширная база исследований, посвященных изучению аспектов оздоровительно-рекреативной физической культуре. Однако, недостаточно проработаны вопросы, связанные с организацией рекреационных мероприятий у мужчин определенной возрастной группы, а именно 25-30 лет.

Объект исследования: процесс физического воспитания мужчин 25-30 лет.

Предмет исследования: организация рекреационных мероприятий у мужчин 25-30 лет.

Цель исследования: заключается в изучении влияния рекреационно-оздоровительных мероприятий в рамках физического воспитания мужчин 25-30 лет.

В соответствии с целью исследования поставлены следующие **задачи:**

- 1) изучить значение рекреационных мероприятий в системе физической культуры;
- 2) определить специфику влияния рекреационных мероприятий на физическое развитие мужчин 25-30 лет;
- 3) разработать и реализовать программу рекреационных мероприятий для физического воспитания мужчин 25-30 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработка программы рекреационных мероприятий с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития, а также с учетом организационно-методических условий по месту реализации данной программы, будет способствовать повышению уровня физического здоровья мужчин 25-30 лет.

Методы исследования. В процессе работы использованы следующие методы исследования:

- Теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований.
- Анкетирование.
- Медико-биологические методы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Теоретическая основа исследования представлена научными работами М.Г. Бердуса, Г.П. Виноградова, В.А. Горовой, Е.С. Григоровича, И.Е. Евграфова, Е.Б. Коломейцевой, С.Н. Литвиненко, В.С. Макеевой, К.Н. Пружинина, Н.Г. Соколова, А.Г. Фурманова, Т.А. Яшиной, данными материалов научно-практических конференций, научных журналов, данными сети Интернет.

Эмпирическая база исследования. Для изучения влияния рекреационных мероприятий на физическое развитие мужчин 25-30 лет проведена экспериментальная работа на базе МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань).

Научная значимость результатов исследования заключается в систематизации данных по изучению влияния рекреационных мероприятий в рамках физического воспитания мужчин 25-30 лет.

Практическая значимость полученных результатов состоит в разработке программы рекреационных мероприятий для мужчин 25-30 лет, способствующая повышению качества тренировочного процесса в спортивной федерации, а также формированию мотивации на занятия физической культурой и спортом.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из 64 страниц печатного текста и содержит в себе введение, три главы, заключение, 24 литературных источника, 22 таблицы и 14 рисунков, 4 приложения.

Глава 1 Анализ литературных источников по теме исследования

1.1 Значение рекреационных мероприятий в системе физической культуры

В рамках исследования значения рекреационных мероприятий в системе физической культуры необходимо определить сущность базисных понятий. При изучении научной литературы определено, что сущность рекреационных мероприятий раскрывается в основе понятий «рекреация», а именно, в сущности, понятия «физическая рекреация».

В.А. Горовой отмечает, что «в переводе с латинского «recreatio» означает отдых, восстановление сил человека» [5]. Ряд ученых (И.Е. Евграфов [7], Е.Б. Коломейцева, Н.Х. Гоберман [9]) подразумевают под рекреацией успокаивающие формы отдыха, использование форм или видов деятельности с целью восстановления сил. Сфера рекреации отличается динамизмом, разнообразием форм и направлений деятельности, что подтверждается множеством работ, рассматривающих как физическую рекреацию, так и интеллектуальную.

Акцентируем внимание на физической рекреации. Современное развитие научных знаний о физической рекреации показывает, что ее предметные границы неизмеримо расширяются, она наполняется новым содержанием, обогащается новыми функциями и рассматривается как многомерный феномен, как составляющая объективной реальности, процесс, способ и результат преобразования сущности человека. Теоретический анализ позволил установить, что в настоящее время существует достаточно широкий спектр работ, посвященный изучению физической рекреации, однако, сущность рассматриваемого понятия является предметом дискуссии в научных кругах. Данная ситуация обусловлена тем, как отмечает исследователь В.А. Горовой, что «различное толкование термина

предполагает учет различных целевых установок физкультурно-рекреационной деятельности» [5].

В частности, по мнению М.Г. Бердус, «физическая рекреация - это педагогически организованная двигательная деятельность, направленная на восстановление хронически сниженной работоспособности с использованием технологий физической культуры» [1]. По мнению В.А. Горового, физическая рекреация представляет собой интегративное явление [5], Г.П. Виноградов, Е.А. Ивченко под физической рекреацией понимают средство восстановления физических и духовных сил [3], А.А. Гизатулина, В.В. Лисовол как комплекс мероприятий, направленных на совершенствование процессов восстановления работоспособности [4], С.Н. Литвиненко рассматривает физическую рекреацию как форму активного отдыха [10]. Наиболее полное определение предлагают Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрьев, С.А. Шептикин, которые акцентируют внимание на системном подходе, отмечая, что физическая рекреация должна рассматриваться, «как система мероприятий пассивного или активного характера, включающих и выполнение специальных физических упражнений, направленных на укрепление и поддержание здоровья» [22]. Следовательно, физическую рекреацию можно рассматривать с позиций нескольких методологических подходов - как деятельность, направленную на отдых и организацию досуга, как средство восстановления сил, потраченных в процессе труда, как средство приобретения и реализации жизненных ценностей. На рисунке 1 представлены основные трактовки данного понятия.

В процессе анализа основных методологических направлений закономерным является вывод о том, что все они не имеют между собой противоречий, а дополняют друг друга. Физическая рекреация является сложным, многоаспектным понятием, конечный результат ее функционирования выражается в оптимизации физического, психического и социального положения человека. Теоретический анализ позволил сформулировать собственное понимание термина «физическая рекреация»

как двигательную активность, направленную на восстановление умственных и физических сил.

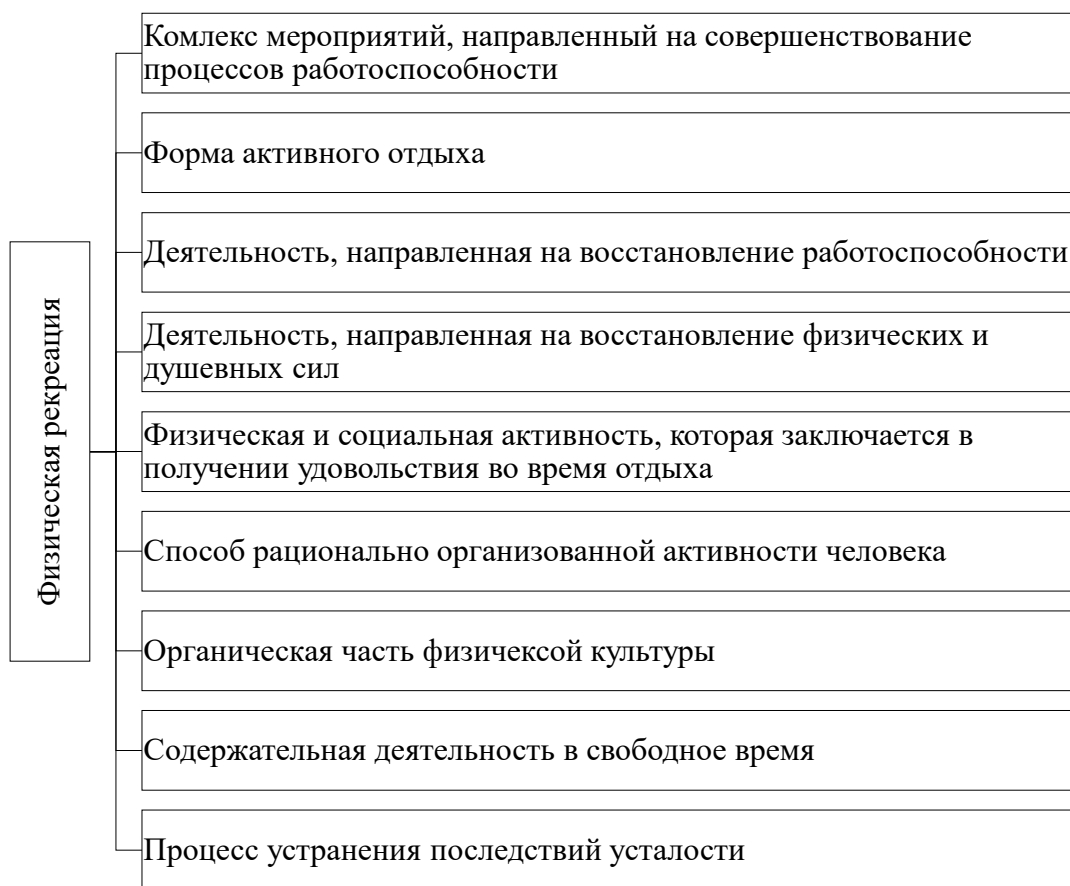


Рисунок 1 – Основные определения дефиниции «физическая рекреация», представленные в научной литературе

На основании теоретического анализа определено, что физическая рекреация неразрывно связана с таким понятием как «усталость», и именно активность оздоровительной деятельности является одной из важнейших ее особенностей, поскольку способствует быстрому снятию усталости [17]. Во время физической активности течение процессов восстановления происходит гораздо быстрее, по сравнению с пассивным отдыхом. Даже переход от одного вида деятельности к другому может служить формой активной рекреационно-восстановительной деятельности. Исследователь М.Г. Бердус выделяет типы физической рекреации (оперативная, кумулятивная,

компенсаторная), и дифференцирует мероприятия в соответствии с уровнем утомляемости (Рисунок 2).

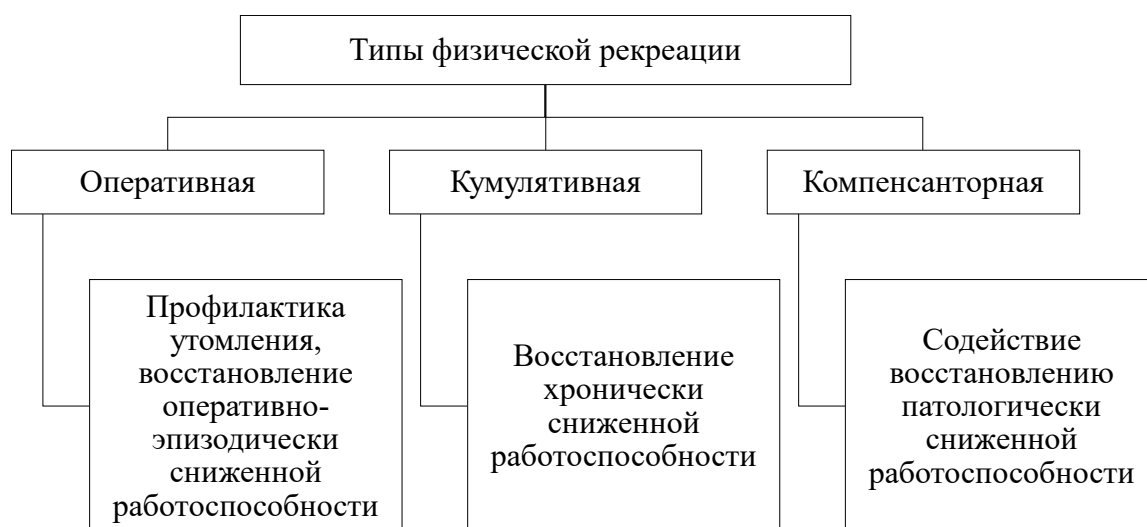


Рисунок 2 – Типология физической рекреации в соответствии с дифференциацией уровня утомления

По мнению М.Г. Бердуса, технология рекреационно-восстановительных мероприятий должна подразумевать использование комплекса средств физической рекреации в форме жесткой последовательности тщательно продуманных, апробированных и регламентированных педагогических воздействий, позволяющих поддерживать или полностью восстанавливать высокую работоспособность [1].

Л.Ф. Шайхлисламова отмечает, что рекреационные мероприятия, к которым относятся физкультурно-рекреационные занятия, имеют важное гигиеническое значение и являются составной частью режима дня [21].

Значение рекреационных мероприятий в системе физической культуры реализуется через комплекс задач, которые решаются в рамках данных мероприятий [16]. Задачи, выделенные на основании изучения научной литературы, представлены на рисунке 3. Основная цель рекреационных мероприятий заключается в восстановлении психофизиологического

состояния человека для формирования стабильного состояния здоровья, что в конечном итоге приводит к повышению качества физического и умственного труда [20].



Рисунок 3 – Задачи рекреационных мероприятий в системе физической культуры

К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина отмечают важность функциональной составляющей рекреационных мероприятий в системе физической рекреации. Как отмечено исследователями, «оздоровительно-восстановительная функция направлена на восстановление и развитие психофизиологического состояния рекреанта, посредством варьирования тренировочными нагрузками, модификацией спортивного инвентаря, изменения направленности и видов деятельности, для регенерации трудоспособности рекреанта» [14, с. 11].

Таким образом, основные аспекты физической рекреации рассматриваются многими учеными и практиками, на сегодняшний день существует множество работ, в которых акцентируется внимание на рекреационных мероприятиях в системе физической культуры. Далее в работе необходимо определить возрастные особенности организма мужчин 25-30 лет, поскольку в зависимости от особенностей возраста организм нуждается в различных (по продолжительности, величине и природе физических нагрузок) условиях рекреационно-восстановительной деятельности.

1.2 Возрастные особенности организма мужчин 25-30 лет

Известно, что современный ритм жизни крайне негативно влияет на психофизическое состояние человека в любом возрасте, что требует восстановления организма. Возрастные особенности человека являются важнейшим фактором технологически верной организации и содержания мероприятий рекреационной направленности. В рамках исследования акцентируем внимание на особенностях организма мужчин 25-30 лет. Остановимся на периодизации жизни человека, и акцентируем внимание, что существует множество классификаций. Например, Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов [6] выделяют следующую периодизацию жизни (Таблица 1).

Таблица 1 – Классификация периодов жизни взрослого человека

Период	Мужчины	Женщины
Юношеский	17-21 год	15-20 лет
Зрелый возраст, I период	21 год - 35 лет	20-35 лет
Зрелый возраст, II период	35-60 лет	35-55 лет
Пожилой возраст	60-75 лет	55-75 лет

В соответствии с данной классификацией данный возрастной диапазон (25-30 лет) входит в первый период зрелого возраста. Исследователями (Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов) отмечается, что именно в данном возрасте люди меньше всего занимаются физической культурой и спортом, а также «претерпевают значительные изменения регуляция всех функций» [6]. И.Е. Евграфовым акцентируется внимание, что после 30 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека [7].

В таблице 2 представлены данные нормы физического развития и здоровья мужчин 25-30 лет по данным исследования [23].

Таблица 2 – Показатели нормы физического развития и здоровья мужчин 25-30 лет

Показатели	Норма
Масса тела, кг.	70-71
Систолическое давление, мм. рт. ст.	100-120
Диастолическое давление, мм. рт. ст.	60-80
Частота сердечных сокращений, уд. / мин.	60-80
Жизненная емкость легких, мл	4400
Масса жировой ткани, кг.	13,4-14,0
Проба Генче, с.	35-40
Становая сила, кг.	110-130
Сила правой кисти, кг.	35-50
Сила левой кисти, кг.	32-46
Пульсовое давление, мм. рт. ст.	18-24
Среднединамическое давление, мм. рт. ст.	75-85
Проба Мартине, балл	5-10
Коэффициент выносливости, усл. ед.	1600
Коэффициент эффективности кровообращения, усл. ед.	2600+100
Индекс Робинсона, усл. ед.	85-94
Индекс Скибинского, усл. ед.	1100-2000
Индекс Кердо, усл. ед.	-10+10
Индекс массы тела, усл. ед.	20,1-20,5
Жизненный индекс, усл. ед.	56-60
Силовой индекс, усл. ед.	66-70

На основании клинических исследований Н.И. Перевозниковой доказано, что «мышцы человека первого зрелого возраста в основном

сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30 лет» [12, с. 57]. Е.С. Григорович, В.А. Переверзевым, К.Ю. Романовым при описании особенностей развития организма отмечается, что «чем старше возраст, тем меньше становится калия в мышечных волокнах и растет концентрация натрия и хлора в связи со снижением активности ионных насосов (N/K и Ca-насосов)» [6, с. 7]. Л.А. Удочкина, Т.Г. Галушко, Б.А. Юлушев подтверждают данный факт, обосновывая, что «истончаются и уменьшаются в объеме волокна поперечно-полосатых мышц, в них снижается число пучков миофибрилл, а увеличение доли коллагеновых волокон в межмышечной соединительной ткани является причиной снижения эластичности мышц» [18, с. 90]. Н.И. Перевозниковой приводятся данные по уровню мышечной выносливости для мужчин зрелого возраста, определенные в ходе экспериментального исследования. Для наглядности представим данные в виде гистограммы (Рисунок 4).

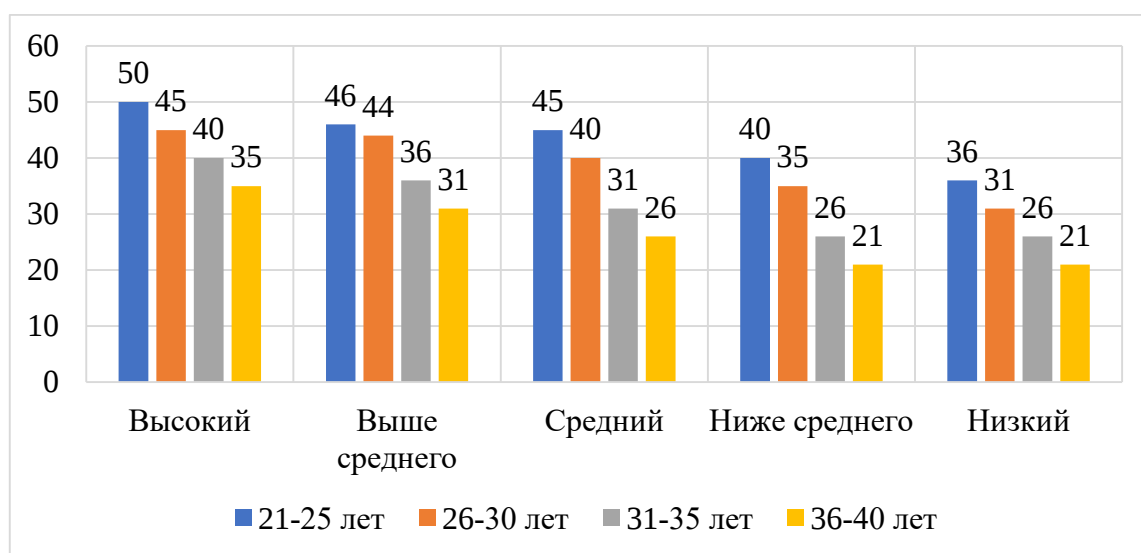


Рисунок 4 – Уровень мышечной выносливости у мужчин зрелого возраста, усл. ед.

На наш взгляд, именно в данном возрасте особенно актуальны технологии, техники и методы физической рекреации, повышение

физической активности, и как отмечает А.Н. Ильковец, «сохраняется высокий уровень тренируемости двигательной функции, особенно ее силовых проявлений и работоспособности, складываются благоприятные предпосылки для занятий различными видами спорта и достижения в них высоких спортивных результатов» [8, с. 34]. Как отмечается в ряде исследований, сердечно-сосудистая система является наиболее информативным элементом, на который необходимо ориентироваться при разработке спортивных и оздоровительных программ. В таблице 3 приведены данные о приблизительной частоте сердечных сокращений на различных уровнях аэробной производительности у мужчин в разных возрастных периодах.

Таблица 3 – Сравнительные данные о приблизительной частоте сердечных сокращений на различных уровнях аэробной производительности мужчин

Возраст, лет	Аэробная производительность, %			
	40%	60%	75%	100%
20-25	115	138	156	187
25-30	115	136	152	178
30-39	112	134	150	174
40-49	111	131	145	170
50-59	110	127	140	162

Исследователи Т.С. Шептикина, Н.Н. Сентябрев, С.А. Шептикин отмечают, что «основными регуляторами напряженности физической активности в ходе рекреативных занятий могут выступать частота сердечных сокращений и вариабельность сердечного ритма» [22, с. 18].

Н.И. Перевозникова в исследовании также приводит данные уровня соматического здоровья мужчин на основании работ Г.Л. Апанасенко [12]. В таблице 4 представлены основные данные уровня соматического здоровья мужчин. Соответственно, в данной работе в исследовании влияния необходимо уделять показателям, характеризующих состояние регуляторных систем организма. Также интересны данные по общей оценке уровня

соматического здоровья мужчин зрелого возраста: высокий уровень характеризуется общим количеством баллов от 17 баллов до 21 балла, выше среднего от 14 до 16 баллов, средний уровень от 10 до 13 баллов, ниже среднего от 5 до 9 баллов, и низкий уровень 4 балла [12].

Таблица 4 – Данные уровня соматического здоровья мужчин

Показатель	Уровень				
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
Жизненный индекс	66 и более	61-65	56-60	54-55	50
Балл	5	4	2	1	0
Индекс Робинсона	69 и менее	70-84	85-94	95-110	111
Балл	5	3	2	0	-2
Силовой индекс	81 и более	71-80	66-70	61-65	60
Балл	4	3	2	1	0

При систематических занятиях физической культурой активизируется синтез многих белков и размеры клеток скелетных и сердечной мышц увеличиваются, в них также возрастает и количество митохондрий, что способствует усилению сократительной активности миокарда, улучшению кровообращения тканей. По мнению И.А. Пономаревой, во время занятий физическими упражнениями увеличение двигательной активности направлены на улучшение показателей физического состояния, поэтому нужно поддерживать желание человека в течение всего периода онтогенеза увеличить свою двигательную активность до оптимальной с учетом физиологических возможностей организма в повседневной жизни, через совместное активное проведение досуга с друзьями или семьей [13].

Рассматривая различные формы рекреационно-оздоровительной деятельности, ряд ученых (Г.П. Виноградов [2], Е.Б. Коломейцева, Н.Х. Гоберман [9], В.С. Макеева, В.В. Бойко [11]) утверждает, что несмотря на специфические функции, особенности средств, методов и форм организации занятий, они функционально взаимосвязаны и дополняют друг друга. Это

естественно, поскольку общая функция различных форм физической рекреации, применяемые в различных возрастных группах - укрепление здоровья, профилактика заболеваний, замедление темпов старения. Далее необходимо рассмотреть специфику влияния рекреационных мероприятий на физическое развитие мужчин 25-30 лет на основании исследований современных ученых в области физической культуры и спорта.

1.3 Специфика влияния рекреационных мероприятий на физическое состояние мужчин 25-30 лет

Основная цель рекреационных мероприятий заключается в восстановлении затраченных в процессе активной работы сил. Важной задачей считается подбор оптимальной нагрузки, которая бы соответствовала возрасту и состоянию здоровья организма, а также уровню физической подготовленности. Г.В. Семенов [15] на основании исследований обосновывает вывод о том, что существует зависимость эффективности рекреационных мероприятий от ряда факторов (Рисунок 5).



Рисунок 5 – Зависимость эффективности рекреационных мероприятий от ряда факторов

М.Г. Бердус акцентирует внимание, что «процессы восстановления, происходящие под воздействием физической рекреации, осуществляются в соответствии с закономерностями процессов адаптации и закономерностями динамики работоспособности под воздействием организованных нагрузок» [1]. Краткосрочные интенсивные нагрузки будут такими же неэффективными, как и длительные нагрузки низкой интенсивности. Многие исследователи утверждают, что максимальные нагрузки вызывают истощение нервной системы, вегетативной и гормональной, что может вызвать различные заболевания.

Разработка программы рекреационных мероприятий должна быть основана на соответствующих принципах. В таблице 5 систематизированы основные принципы, выделяемые исследователями (М.Г. Бердус [1], К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина [14], Т.А. Яшина [24], В.С. Макеева, В.В. Бойко [11], И.Е. Евграфов [7]).

Таблица 5 – Принципы разработки рекреационных мероприятий для физического состояния мужчин 25-30 лет

Принципы разработки рекреационных мероприятий	Исследователи				
	М.Г. Бердус	К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина	Т.А. Яшина	В.С. Макеева, В.В. Бойко	И.Е. Евграфов
Оздоровительная направленность	+	+	+	+	+
Соответствие требованиям основной трудовой деятельности	+			+	
Соответствие требованиям здорового образа жизни	+	+	+	+	+
Индивидуальный подход к содержанию и режиму физкультурно-рекреационной деятельности	+	+	+		+
Непрерывность процесса					+
Повышение активности и желания систематически заниматься					+

Следовательно, на основании данных принципов должны быть подобраны средства рекреационной деятельности. Исследователи В.С. Макеева, В.В. Бойко выделяют более 10 видов средств рекреационной деятельности [11], и как отмечается К.Н. Пружининим, «физические упражнения являются основным средством физической рекреации» [14]. На рисунке 6 представлены рекреационные средства.



Рисунок 6 – Средства физической рекреации

Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов обосновывают утверждение, что для укрепления и восстановления организма у мужчин в возрасте от 25-30 лет занятия рекреационно-восстановительной направленности должны состоять из трех основных элементов: «упражнений для развития общей выносливости, мышечной силы и гибкости» [6]. Т.А. Яшина особо акцентирует внимание на рекреационных занятиях с

применением отягощений [24], что также прослеживается в работах Г.П. Виноградова [2, 3]. Е.И. Евграфов отмечает значимость подвижных игр и легкой атлетики для повышения уровня физического состояния мужчин в первом зрелом возрасте [7]. В.А. Горовой отмечает, что двигательная активность является центральным условием функционирования физической рекреации, «без соблюдения которого она теряет всякий смысл и становится неким аморфным явлением» [5]. По мнению А.Н. Ильковец, каждое проявление двигательной активности индуцирует образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма [8]. Исследователем Г.В. Семеновым, на основании анализа зарубежных исследований, систематизированы данные по воздействию различных типов физических упражнений для людей зрелого возраста (Таблица 6).

Таблица 6 – Оздоровительное воздействие различных типов физических упражнений для мужчин первого зрелого возраста

Оздоровительное воздействие	Ходьба	Аэробика	Круговая тренировка	Степ-аэробика	Тренажеры	Плавание
Профилактика заболеваемости	++	++	++	++	++	+
Увеличение и сохранение плотности костной ткани	+	++	+	++	-	-
Улучшение психического состояния	++	+	+	+	+	+
Расширение возможностей для социальных контактов	++	++	++	+	-	+
Сохранение функциональных возможностей	++	++	++	+	+	+
Повышение VO_{2max}	+	++	++	++	++	++
Улучшение реакции	-	++	++	+	-	-
Улучшение равновесия и координации	+	++	++	+	-	+
Увеличение силы мышц ног	+	+	+	++	++	++
Улучшение гибкости	-	+	+	-	-	++
Улучшение осанки и контроля тела	+	++	++	+	+	+
Примечание – «++» - существенное улучшение; «+» - выраженное улучшение; «-» - незначительное улучшение или его отсутствие»						

Таким образом, на сегодняшний день существуют различные подходы к дифференцировке нагрузок, проблема разработки программы

рекреационных мероприятий, а также повышения уровня двигательной активности различных контингентов населения в настоящее время остается актуальной. При разработке программы рекреационных мероприятий необходимо учитывать данные о особенностях функционирования и адаптации организма и его систем жизнеобеспечения.

Вывод по главе

Рекреационная деятельность является неотъемлемой частью жизни современного человека, который имеет высокий уровень общей культуры и заботится о собственном здоровье. Концептуальный аппарат физической рекреации находится в стадии формирования. На основании изучения научной литературы установлено, что физическая рекреация рассматривается как система оздоровительных, познавательных, спортивных мероприятий, направленных на восстановление психофизических сил человека с использованием рекреационных ресурсов. При разработке программы рекреационных мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития и здоровья мужчин 25-30 лет, а также руководствоваться целями, задачами и принципами рекреационной деятельности, обозначенными в современных исследованиях. Основная цель рекреационных мероприятий заключается в восстановлении психофизиологического состояния человека для формирования стабильного состояния здоровья, что в конечном итоге приводит к повышению качества физического и умственного труда.

В настоящее время спектр средств физической рекреации достаточно широк и разнообразен: подвижные и малоподвижные игры, спортивно-оздоровительный туризм, а также физические упражнения в сочетании с дополнительными средствами, повышающими работоспособность. Соответственно, в следующей главе данной работы необходимо определить основные методы исследования, а также ход организации исследования.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

В процессе исследования использованы следующие методы:

- Теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований.
- Анкетирование.
- Медико-биологические методы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Необходимо более полно охарактеризовать методы исследования:

Теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований.

Теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований по вопросам изучения проведения и влияния рекреационных мероприятий на физическое развитие мужчин проводился на протяжении всего исследования в выпускной квалификационной работе. Данный метод позволил получить информацию об особенностях использования средств физической рекреации для физического развития мужчин 25-30 лет, а также систематизировать опыт организации рекреационной деятельности в спортивных организациях. В результате научного поиска удалось проанализировать более 20 источников современной литературы, а также учебные планы и программы МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань). Особое внимание уделялось анализу содержания авторефератов диссертаций по проблемам обеспечения оздоровительно-рекреационной деятельности мужчин зрелого возраста и методического обеспечения оздоровительно-рекреационной деятельности в учреждениях спортивной направленности. Это позволило

определить предмет, задачи, концептуальные положения и основные направления исследования.

Анкетирование.

Анкетирование проводилось с целью определения социально-демографических характеристик участников педагогического эксперимента, определения мотивов занятий рукопашным боем, а также отношения участников к реализации рекреационно-восстановительных мероприятий в рамках тренировочного процесса. Анкета на определение социально-демографических характеристик участников и мотивационно-ценностного отношения представлена в приложении А.

Медико-биологические методы.

Медико-биологические методы. Тестирование проводилось в рамках обследования мужчин первого зрелого возраста, занимающихся рукопашным боем, и направлено на определение исходного уровня физического состояния. Методика основана на исследованиях Н.И. Перевозниковой [12], в которых представлены общепринятые в педагогических исследованиях упражнения и тесты. В рамках тестирования сформирован бланк, в котором отражены данные по уровню физического состояния участников педагогического эксперимента (Приложение Б). Немаловажным аспектом исследования является оценка психоэмоционального состояния до и после проведения мероприятий рекреационно-восстановительной направленности. Психоэмоциональное состояние определяется с помощью методики на определение самочувствия, активности и настроения (методика САН). Карта методики САН для определения психоэмоционального состояния представлена в приложении В.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в естественных условиях во время занятий рукопашным боем среди мужчин 25-30 лет на базе спортивной федерации МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань).

Педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с апреля 2021 г. по август 2021 г. Для изучения влияния рекреационных мероприятий на физическое развитие мужчин 25-30 лет проведена экспериментальная работа на базе МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань). В исследовании принимают участие 40 мужчин в возрасте от 25-30 лет, соответственно участники разделены на контрольную и экспериментальную группы по 20 человек. Участники контрольной группы (n = 20 чел.) занимаются по общепринятому в Федерации рукопашного боя стандартному формату занятий. Продолжительность тренировки 90 минут, 30 минут уделяется разминке и общеразвивающим упражнениям. Оставшееся время (60 минут) уделяется освоению приемов боя (атакующие действия и защитно-ответные действия). Участники экспериментальной группы (n = 20 чел.) занимаются по экспериментальной программе тренировок. Продолжительность тренировки 90 минут, при этом предлагается структурировать тренировку, распределяя тренировочное время на 4 блока (Таблица 7).

Таблица 7 – Схема распределения продолжительности занятия по блокам

Блок	Характеристика	Продолжительность, мин.
Подготовительный	Организация участников, изложение основных задач, решаемых в ходе тренировки, разминка и общеразвивающие упражнения	10-15
Основной	Тренировочные упражнения, направленные на изучение или совершенствование приемов атаки и защиты, развитие физических качеств участников (ловкость, гибкость, сила), проведение игр на касание	50-60
Рекреационно-восстановительный	Упражнения, направленные на расслабление и восстановление	15
Заключительный	Подведение итогов тренировки	5

Дополнительно в экспериментальной группе проводились рекреационные мероприятия (2 раза в неделю), охарактеризованные в п. 2.3.

Методы математической статистики.

Методы математической статистики для качественного и количественного анализа полученных данных. Достоверность различий между группами (контрольной группой и экспериментальной) определяется с помощью параметрического критерия Стьюдента (t-критерий), при этом статистическая достоверность составляет 5% уровня значимости. Статистическая обработка предполагает расчет дополнительных параметров: среднее арифметическое значение, среднее квадратическое отклонение, а также максимальные и минимальные значения по анализируемым показателям.

2.2 Организация исследования

Исследование, проводимое в рамках выпускной квалификационной работы, проводилось в несколько этапов.

На первом этапе исследования (январь-март 2021 г.) проводился анализ научной литературы, анализ программ и учебных планов Федерации рукопашного боя для определения темы исследования, обоснования актуальности проводимого исследования по реализации мероприятий рекреационной направленности, определение объекта и предмета исследования.

На втором этапе исследования (март 2021 г.) определен круг задач, в соответствии с которыми определены и охарактеризованы методы исследования.

На третьем этапе определены временные рамки педагогического эксперимента с апреля 2021 г. по август 2021 г., который также проводился поэтапно. На первом этапе педагогического эксперимента проводятся: опрос, анкетирование, тестирование, а также обследование мужчин 25-30 лет,

занимающихся рукопашным боем, направленное на определение исходного уровня физического состояния.

На втором этапе педагогического эксперимента проводилось экспериментальное исследование. Как отмечено участники контрольной группы ($n = 20$ чел.) занимаются по общепринятому в Федерации рукопашного боя стандартному формату занятий, а участники экспериментальной группы ($n = 20$ чел.) занимаются по экспериментальной программе тренировок. Продолжительность тренировки 90 минут, при этом предлагается структурировать тренировку, распределяя тренировочное время на блоки: подготовительный, основной, рекреационно-восстановительный и заключительный.

Рукопашный бой имеет ряд особенностей по сравнению с другими боевыми искусствами, что вызывает необходимость не только овладения широким техническим арсеналом, но и развития умения применять различные приемы в нестандартных и быстроменяющихся ситуациях, предъявляет высокие требования к уровню развития не только ловкости и координации, но и восстановлению работоспособности. В тренировочном процессе экспериментальной группы последовательно применялись разновидности тренировочных программ различной направленности с использованием рекреационных средств.

Предложено включение в тренировочное занятие комплексов упражнений, сложных в координационном отношении и с наличием неожиданных ситуаций, требующих проявления ловкости, а также комплекса упражнений, направленных на расслабление. Характеристика комплекса упражнений тренировочного процесса представлена в таблице 8.

В комплекс включены разновидности применяемых средств:

- двигательные действия высокой координационной сложности, органично связанные с различными видами учебного спарринга;

- упражнения с изменением направления и характера двигательных действий, широко применяемые в современной практике спортивной борьбы и боевых искусств;
- упражнения, направленные на повышение способностей к сохранению равновесия, обеспечение статодинамической устойчивости тела;
- упражнения, направленные на расслабление и восстановление.

Таблица 8 – Характеристика комплекса упражнений тренировочного процесса для экспериментальной группы

Упражнение	Время выполнения, мин.	Время отдыха, сек.
Упражнения, направленные на повышение координации и ловкости		
Учебный спарринг с двумя соперниками	10,0	1,0
Вращения вокруг оси в наклоне	2,0	0,5
Вращение вокруг оси	2,0	0,5
Учебный спарринг с изменением соперников	10,0	1,5
Самооборона в условиях скопления людей	10,0	1,0
Сочетание работы на снарядах с самообороной	16,0	1,0
Итого	50,0	5,5
Упражнения, направленные на расслабление и восстановление		
Дыхательные упражнения	5,0	-
Упражнения на расслабление	10,0	-
Итого	15,0	-

За время проведения эксперимента в экспериментальной группе проводились мероприятия рекреационного туризма, предложенные в программе данной выпускной квалификационной работы.

На завершающем этапе проводилось повторное тестирование психоэмоционального состояния и обследование, направленное на определение изменений в уровне физического развития мужчин 25-30 лет в контрольной и экспериментальной группе.

Далее представим результаты разработки и реализации программы рекреационных мероприятий для физического воспитания мужчин 25-30 лет

2.3 Разработка и реализация программы рекреационных мероприятий для физического воспитания мужчин 25-30 лет

При обосновании программы рекреационных мероприятий для физического развития мужчин 25-30 лет необходимо придерживаться фундаментальных принципов теории и методики физического воспитания, физической рекреации, оздоровительной физической культуры, педагогики и культурно досуговой деятельности. На сегодняшнее время специалистами [19, 20] наработаны теоретические знания об особенностях организации рекреационной деятельности с использованием средств активного туризма. В результате обобщения современной научно-методической и специальной литературы, предложена программа рекреационных мероприятий на основе использования средств пешеходного туризма [20] (Таблица 9).

Научные данные специальной литературы свидетельствуют о том, что среди мужчин, особенно первого зрелого возраста, одним из популярных видов двигательной активности является рекреационный туризм - доступный вид оздоровительно-рекреационной деятельности, реализуемой в естественной среде, и не требует значительных затрат.

Таблица 9 – Тематический план занятий программы рекреационных мероприятий для физического развития мужчин 25-30 лет

Содержание	Месяц					Всего часов
	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая подготовка						
Характеристика видов активного туризма	2	2				4
Техника безопасности на занятиях активным туризмом	2	2				4
Влияние занятий различными видами активного туризма на показатели физического состояния			2			2
Особенности организации и проведения путешествий				1	1	2
Изучение рекреационных зон Самарской области			2	1	1	4

Продолжение таблицы 9

Содержание	Месяц					Всего часов
	апрель	май	июнь	июль	август	
Практическая подготовка						
Техника преодоления естественных препятствий (вязание туристских узлов, преодоление полосы препятствий, занятия в веревочных парках и скалолазных стендах)	10	10	10	6	6	42
Туристская топография и оздоровительное ориентирования (ориентировочно в зависимости от рельефа местности и дополнительных ориентиров, решение ситуационных задач, рекреационное ориентирования на местности)	10	10	10	6	5	41
Туристические квесты				6	6	12
Игровые командообразующие технологии			2	5	6	13
Всего часов	24	24	26	25	25	124

Программа осуществляется в свободное время, рассчитана на 5 месяцев. Цель программы рекреационных мероприятий заключается в повышении физического развития мужчин 25-30 лет, повышении качества тренировочного процесса в спортивной федерации, а также формировании мотивации на занятия физической культурой и спортом.

Программа содержит теоретический и практический разделы. Основное внимание на теоретических занятиях обращено на овладение общетуристскими навыками, методами ориентирования, усвоение основ пешеходного туризма. Практические занятия проводятся на свежем воздухе на различных природных локациях, с учетом особенностей форм рельефа и погодных условий.

Выводы по главе

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы определен круг задач, решение которых предполагает использование различных методов исследования: теоретический анализ, систематизация и обобщение

научных исследований, анкетирование, медико-биологические методы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики, необходимые для качественного и количественного анализа полученных результатов.

Особая значимость уделяется педагогическому эксперименту, который проводился поэтапно.

На первом этапе педагогического эксперимента проводятся: опрос, анкетирование, тестирование, а также обследование мужчин первого зрелого возраста, занимающихся рукопашным боем, направленное на определение исходного уровня физического состояния. Для изучения влияния рекреационных мероприятий на физическое состояние мужчин 25-30 лет проведена экспериментальная работа на базе МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань). Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная ($n = 20$) и экспериментальная ($n = 20$).

На втором этапе педагогического эксперимента проводилось экспериментальное исследование, в рамках которого внедрены изменения в тренировочный процесс (изменения в упражнениях, направленных на координацию и ловкость, а также упражнения, направленные на расслабления), а также проводились мероприятия из программы рекреационных мероприятий для физического развития мужчин 25-30 лет, занимающихся рукопашным боем.

Оценка физического развития проводилась через расчеты по методике Н.И. Перевозниковой, а также проведена оценка психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет, занимающихся рукопашным боем, по методике САН. Полученные данные систематизированы в таблицы и графики и представлены в 3 главе данной работы.

Глава 3 Результаты исследования

3.1 Значимые показатели физического состояния мужчин 25-30 лет

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы определен круг задач, решение которых проведена экспериментальная работа на базе МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя». Для эксперимента сформированы контрольная ($n = 20$) и экспериментальная ($n = 20$) группы. В первую очередь проведено анкетирование (Таблица 10).

Таблица 10 – Данные анкетирования в экспериментальной и контрольной группах

Параметр	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Возраст, лет	27,10	1,86	25,00	30,00	27,70	1,98	25,00	30,00
Периодичность заболеваемости, раз	1,10	0,85	0,00	3,00	0,80	0,62	0,00	2,00
Продолжительность занятий рукопашным боем, лет	2,18	1,39	0,00	3,00	2,68	1,58	0,00	2,00

На основании изучения ответов на первый блок вопросов анкеты установлено, что средний возраст в экспериментальной группе составляет 27,10 лет, в контрольной группе 27,70 лет. В контрольной группе заболеваемость ниже (среднее значение составляет 0,80 раз), по сравнению с ответами в экспериментальной группе (среднее значение составляет 1,10 раз). При этом из опрошенных только 12,50% (5 чел.) находятся под наблюдением у врача, и 87,50% (35 чел.) не наблюдаются у врача на постоянной основе. Данные протоколов анкетирования представлены в приложении Г. Анализируя мотивационную составляющую установлено, что преобладающим фактором является параметр укрепления здоровья (средний балл составляет 4,95 балла в экспериментальной группе и 4,90 балла в контрольной группе). Данные представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Мотивационно-ценностное отношение мужчин 25-30 лет к занятиям рукопашным боем

Параметр	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы	4,20	0,52	3,00	5,00	4,15	0,49	3,00	5,00
Укрепление здоровья	4,95	0,22	4,00	5,00	4,90	0,31	4,00	5,00
Участие в соревнованиях	1,30	0,47	1,00	2,00	1,35	0,49	1,00	2,00
Эмоциональная разрядка	4,85	0,37	4,00	5,00	4,85	0,37	4,00	5,00
Смена деятельности	4,50	0,51	4,00	5,00	4,60	0,50	4,00	5,00
Привлекательность данного вида двигательной активности	4,05	0,39	3,00	5,00	4,10	0,45	3,00	5,00
Совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков	4,15	0,49	3,00	5,00	4,20	0,41	3,00	5,00
Для укрепления силы воли	4,15	0,49	3,00	5,00	4,15	0,49	3,00	5,00
Получение удовольствия от занятий рукопашным боем	4,20	0,52	3,00	5,00	4,25	0,44	3,00	5,00
Привычка посещать тренировки	3,65	0,59	3,00	5,00	3,75	0,44	3,00	5,00
Общение с друзьями	4,15	0,49	3,00	5,00	4,15	0,49	3,00	5,00

Отдельным блоком анкеты являлось изучение мотивационно-ценностного отношения к рекреационным мероприятиям. По результатам анкетирования установлено, что большинство мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, занимающиеся рукопашным боем, предпочитают активные виды отдыха (Рисунок 7).

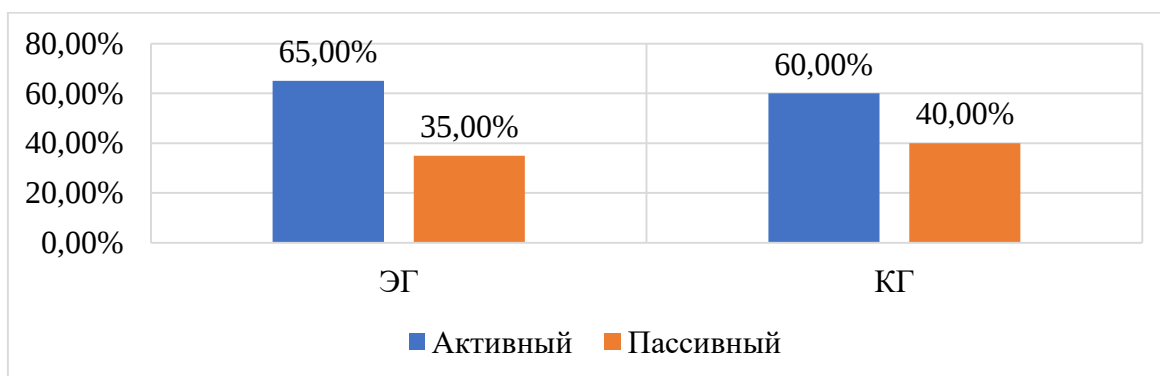


Рисунок 7 – Виды расслабления и восстановления мужчин 25-30 лет, %

Далее проанализированы ответы касательно предпочтительных видов рекреативных технологий (Рисунок 8), на основании которых можно констатировать, что в экспериментальной группе предпочтительны рекреативные технологии, связанные с туризмом и упражнениями на открытом воздухе (50% респондентов из экспериментальной группы, в частности, 45% - туризм и 5% - упражнения на открытом воздухе).

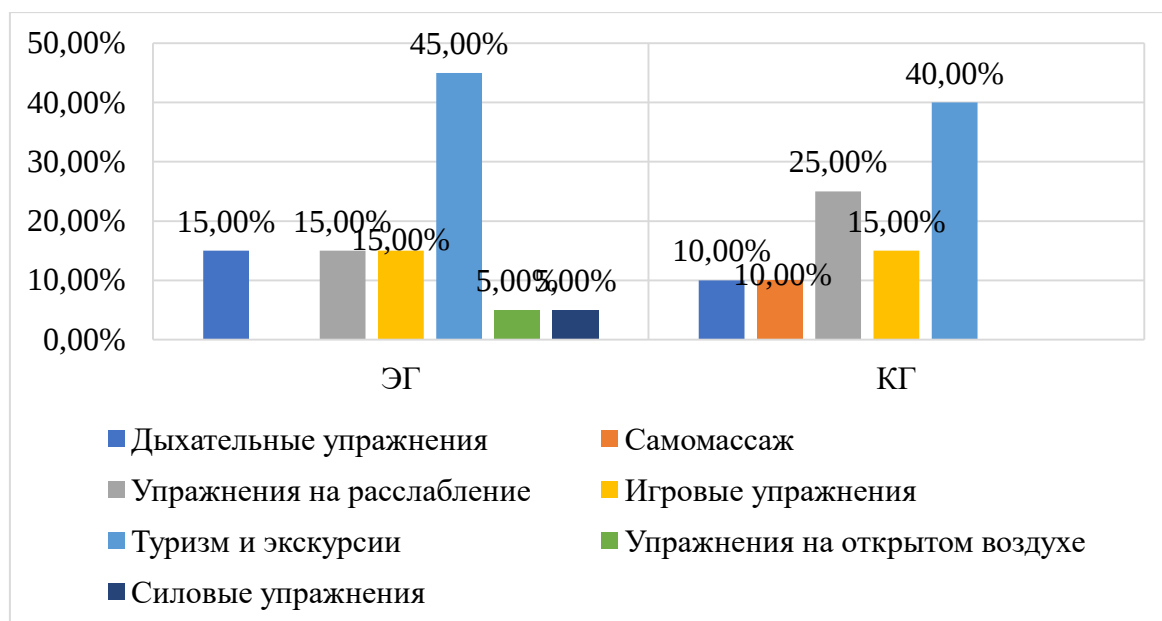


Рисунок 8 – Предпочтительные виды рекреации для мужчин 25-30 лет, %

В рамках исследования также проведен опрос в соответствии с картой САН, в соответствии с которой установлен уровень психоэмоционального состояния в экспериментальной и контрольных группах (Таблица 12).

Таблица 12 – Уровень психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет до начала эксперимента

Параметр	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Самочувствие	4,18	0,53	3,20	5,00	4,23	0,61	3,20	5,00
Активность	4,06	0,54	3,10	5,00	4,18	0,62	3,00	5,00
Настроение	4,14	0,57	3,00	5,00	4,07	0,52	3,10	4,80

Анализ показателей САН до начала реализации рекреационных мероприятий свидетельствует о достаточно высоком уровне самочувствия у мужчин 25-30 лет как в экспериментальной, так и в контрольных группах: среднее значение в экспериментальной группе составляет 4,18 балла, в контрольной группе - 4,23 балла. Уровень активности в контрольной группе выше (среднее значение составляет 4,18 балла), чем в экспериментальной (среднее значение составляет 4,06 балла). Необходимо отметить, что уровень настроения в экспериментальной группе выше (среднее значение составляет 4,14 балла), чем в контрольной (среднее значение составляет 4,07 балла).

На первом этапе эксперимента проведено обследование мужчин первого зрелого возраста, занимающихся рукопашным боем, направленное на определение исходного уровня физического состояния. Результаты антропометрических данных и физического развития мужчин 25-30 лет представлены в таблице 13.

Таблица 13 – Антропометрические данные и физическое развитие мужчин 25-30 лет на начало эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Вес, кг	73,95	3,75	70,00	81,00	75,15	3,98	70,00	82,00
Рост, см	177,10	2,95	170,00	182,00	177,55	2,54	173,00	182,00
ЖЕЛ, мл.	4229,50	217,78	3860,00	4440,00	4208,50	181,09	3800,00	4440,00
Динамометрия	47,22	2,47	44,60	55,40	48,29	1,26	44,70	49,80
Индексы:								
- весоростовой	417,52	19,14	388,89	457,14	423,25	21,38	393,26	465,91
- жизненный	57,30	3,68	51,28	62,86	56,19	4,40	48,10	62,86
- силовой	63,93	3,17	58,31	69,86	64,47	4,40	56,59	70,14

На основании данных, представленных в таблице 13, можно говорить о том, что в подгруппах наблюдаются схожие антропометрические данные и физическое развитие, различия по индексам (весоростовой, жизненный, силовой) не значительны: весоростовой индекс в экспериментальной группе составляет 417,52, в контрольной - 423,25, жизненный индекс в

экспериментальной группе составил 57,30, в контрольной - 56,19, силовой индекс в экспериментальной группе - 63,93, в контрольной - 64,47.

Результаты функциональной подготовленности мужчин 25-30 лет представлены в таблице 14.

Таблица 14 – Функциональная подготовленность мужчин 25-30 лет на начало эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
ЧСС в спокойном состоянии, уд. / мин.	62,80	2,40	60,00	70,00	62,75	2,63	60,00	69,00
ЧСС после 20 приседаний, уд. / мин.	84,65	3,17	81,00	94,00	84,80	3,65	81,00	94,00
Проба Штанге, сек.	46,46	0,43	45,80	47,10	46,50	0,44	45,80	47,10
Артериальное давление:								
- АДсист., мм. рт. ст.	125,50	2,86	120,00	128,00	125,40	2,60	120,00	128,00
- АДдиаст., мм. рт. ст.	75,25	2,88	70,00	81,00	74,30	4,28	70,00	81,00
Индекс Робинсона, усл. ед.	78,81	3,50	73,20	86,80	78,69	3,80	73,20	87,04
Уровень здоровья, балл	10,15	1,23	8,00	13,00	10,10	1,59	8,00	14,00

На основании данных об уровне функциональной подготовленности можно говорить о среднем уровне подготовленности в соответствии с методикой Г.Л. Апанасенко. В экспериментальной группе среднее значение уровня здоровья составляет 10,15 балла, в контрольной - 10,10 балла, соответственно, можно сделать вывод, что уровень здоровья у мужчин экспериментальной группы выше, чем у мужчин из контрольной группы, но отклонения не значительны (отклонение составляет 0,05 балла).

Результаты физической подготовленности мужчин 25-30 лет представлены в таблице 15. Показатели проявления физических качеств (сгибание-разгибание рук в упоре лежа, подъем туловища из положения лежа, прыжок вверх с места, а также челночный бег) у мужчин 25-30 лет свидетельствуют о среднем уровне физической подготовленности. В частности, сгибание-разгибание рук в упоре лежа у мужчин экспериментальной группы составляет в среднем 32,90 раз за 1 минуту, тогда

как в контрольной группе данный показатель в среднем составляет 33,90 раз в 1 минуту. Максимальное количество раз в экспериментальной группе составляет 35 раз/мин., в контрольной группе - 36 раз / мин.

Таблица 15 – Физическая подготовленность мужчин 25-30 лет на начало эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин., раз	32,90	1,86	30,00	35,00	33,90	1,45	30,00	36,00
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин., раз	25,00	0,73	23,00	26,00	25,05	1,36	22,00	27,00
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	53,20	1,79	50,00	55,00	53,30	1,56	50,00	56,00
Челночный бег за 40 с., м.	184,91	2,15	180,10	189,40	184,75	1,55	180,10	188,10

Результаты технической подготовленности мужчин 25-30 лет представлены в таблице 16.

Таблица 16 – Техническая подготовленность мужчин 25-30 лет на начало эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Нанесение ударов по боксерскому мешку 15 сек., раз	53,15	3,18	47,00	57,00	52,45	2,56	48,00	56,00
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин., раз	227,20	10,50	209,00	240,00	232,80	10,63	206,00	244,00
Количество прыжков через скакалку за 1 мин., раз	116,40	17,85	90,00	140,00	115,95	15,02	94,00	140,00
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	1,30	0,17	1,10	1,58	1,27	0,15	1,10	1,59

Уровень технической подготовленности мужчин в подгруппах определяется высокий, что в целом свидетельствует о высокой

заинтересованности и продолжительности тренировочной деятельности в рамках выбранного спортивного направления у мужчин 25-30 лет.

Таким образом, определено, что состояние мужчин 25-30 лет по показателям физической и технической подготовленности, функциональному и психоэмоциональному состоянию не имеют значительных различий в контрольной и экспериментальной группах.

3.2 Изменение показателей физического состояния мужчин 25-30 лет под влиянием рекреационных мероприятий

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы необходимо проанализировать изменение показателей физического состояния мужчин 25-30 лет под влиянием рекреационных мероприятий. Повторно проведена методика оценки психоэмоционального состояния и зафиксированы изменения в рамках функциональной, физической и технической подготовленности мужчин 25-30 лет, занимающихся рукопашным боем, с целью определения изменений, вызванных влиянием рекреационных мероприятий.

Результаты антропометрических данных и физического развития мужчин 25-30 лет после реализации рекреационных мероприятий представлены в таблице 17. В результате наблюдаются изменения в экспериментальной группе по соответствующим индексам: весоростовой индекс снизился на 0,84 п. или 0,20% (с значения в 417,52 до значения 416,68), жизненный увеличился на 1,22 п. или 2,13% (с значения 57,30 до 58,52), и силовой индекс увеличился на 1,40 п. или 2,19% (с значения 63,93 до 65,33), что свидетельствует об эффективности предлагаемых мероприятий в системе физического воспитания мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, занимающихся рукопашным боем.

Таблица 17 – Антропометрические данные и физическое развитие мужчин 25-30 лет на конец эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Вес, кг	73,80	3,83	69,00	81,00	75,00	3,97	70,00	82,00
Рост, см	177,10	2,95	170,00	182,00	177,55	2,54	173,00	182,00
ЖЕЛ, мл.	4309,21	181,69	3918,80	4484,40	4221,50	168,41	3800,00	4440,00
Динамометрия	48,17	2,92	45,05	55,95	48,44	1,45	44,70	51,40
Индексы:								
- весоростовой	416,68	19,70	388,89	457,14	422,41	21,51	388,89	465,91
- жизненный	58,52	3,58	51,79	63,77	56,48	4,33	48,10	62,86
- силовой	65,33	3,23	59,21	71,43	64,79	4,37	56,59	71,57

На основании данных, представленных в таблице 17, можно говорить о том, что не только в экспериментальной группе, но и в контрольной группе наблюдаются изменения по индексам (весоростовой, жизненный, силовой), что наглядно отражено на рисунке 9 для экспериментальной группы и на рисунке 10 для контрольной группы.

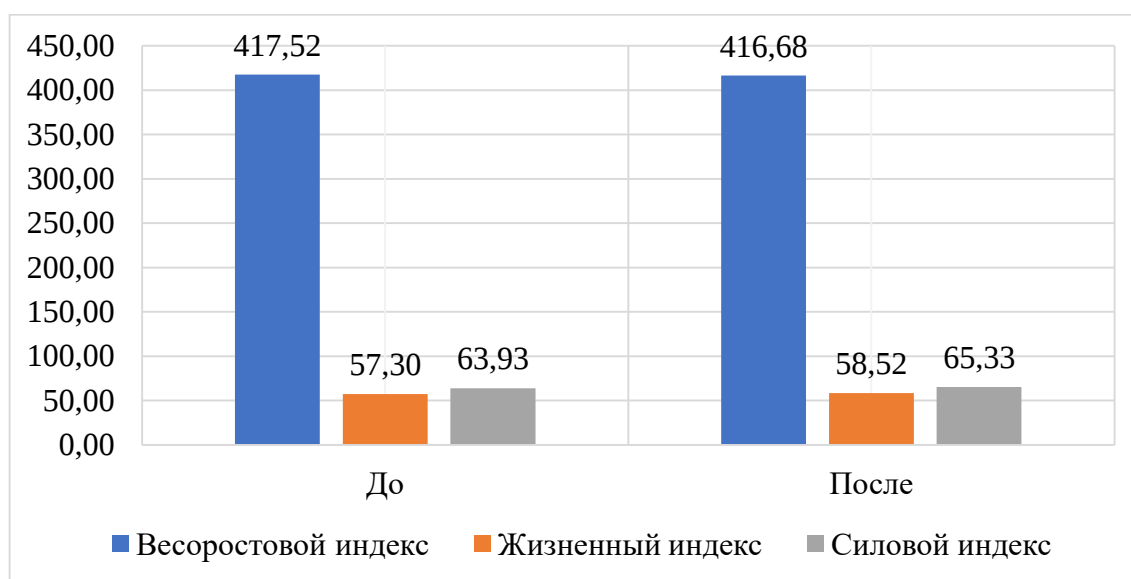


Рисунок 9 – Изменение индексов (весоростовой, жизненный, силовой) в экспериментальной группе

Как видно из данных, представленных на рисунке 9, наблюдаются положительные отклонения в рамках изменения жизненного и силового индексов (отклонения составляют 2,12% и 2,19% соответственно). В

контрольной группе отклонения не значительны (отклонения жизненного и силового индексов составляют 0,52% и 0,50% соответственно). Соответственно, можно констатировать, что изменения происходят в большей степени под воздействием влияния рекреационных мероприятий.

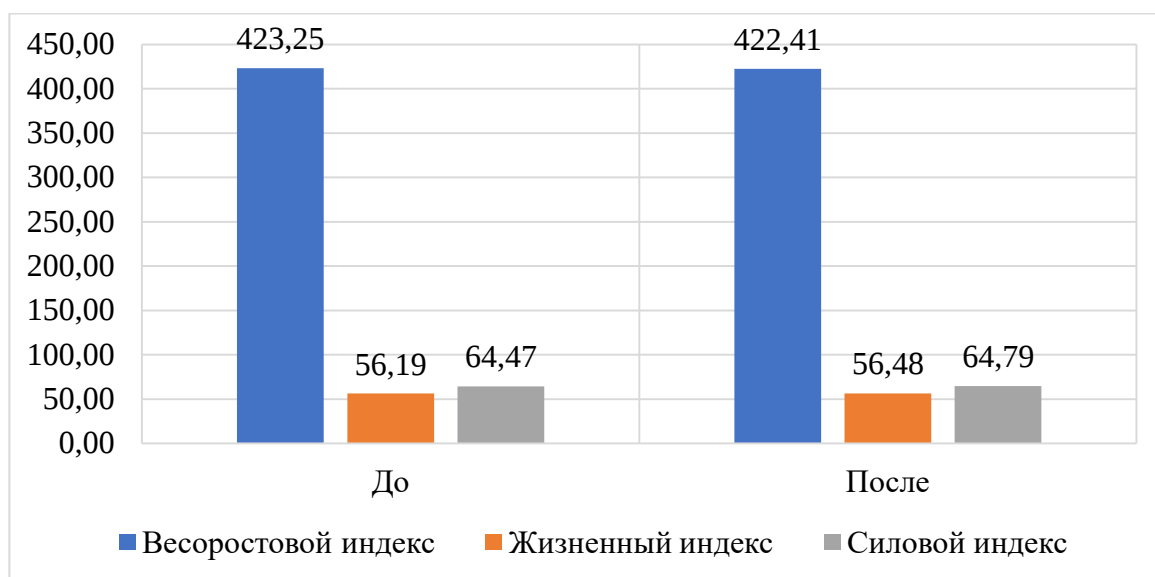


Рисунок 10 – Изменение индексов (весеростовой, жизненный, силовой) в контрольной группе

Результаты функциональной подготовленности мужчин 25-30 лет после реализации рекреационных мероприятий представлены в таблице 18. Влияние рекреационных мероприятий и соответствующих физических нагрузок в рамках разработанного комплекса упражнений в экспериментальной группе отражается в первую очередь на сердечно-сосудистой системе мужчин 25-30 лет, в частности, на ее адапционных возможностях. Произошло снижение частоты сердечных сокращений, а также давления (систолического и пульсового) в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе частота сердечных сокращений в спокойно состоянии составляет 61,90 уд. / мин. (на начало эксперимента 62,80 уд. / мин., отклонение составляет 1,43%), в контрольной группе частота сердечных сокращений в спокойно состоянии составляет

62,35 уд. / мин. (на начало эксперимента 62,75 уд. / мин., отклонение составляет 0,64%).

Таблица 18 – Функциональная подготовленность мужчин 25-30 лет на конец эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
ЧСС в спокойном состоянии, уд. / мин.	61,90	1,97	60,00	68,00	62,35	2,43	60,00	68,00
ЧСС после 20 приседаний, уд. / мин.	75,06	2,83	72,00	84,00	74,81	3,07	71,00	82,00
Проба Штанге, сек.	59,97	7,61	45,90	67,20	57,16	9,48	45,90	67,20
Артериальное давление:								
- АДсист., мм. рт. ст.	125,15	3,08	120,00	128,00	124,50	3,03	120,00	128,00
- АДдиаст., мм. рт. ст.	75,00	3,11	70,00	81,00	73,95	4,10	70,00	81,00
Индекс Робинсона, усл. ед.	77,48	3,44	72,00	84,32	77,61	3,28	73,20	85,68
Уровень здоровья, балл	11,40	1,50	9,00	14,00	10,85	1,90	8,00	14,00

Изучение повторных исследований задержки дыхания (проба Штанге) показывает увеличение данного показателя (в экспериментальной группе прирост составил 29,08%, в контрольной группе 22,92%), что свидетельствует о повышении функциональных возможностей. При этом значительные отклонения в экспериментальной группе вызваны в результате влияния рекреационных технологий. На основании данных об уровне функциональной подготовленности можно говорить о росте уровня здоровья в экспериментальной группе в результате реализации рекреационных мероприятий. В экспериментальной группе среднее значение уровня здоровья выросло до 11,40 балла (отклонение по сравнению с данными на начало эксперимента составляет 12,31%), в контрольной отклонения не значительны (отклонение по сравнению с данными на начало эксперимента составляет 7,42%).

Результаты значения уровня здоровья до и после эксперимента в контрольной и экспериментальной группах представлены на рисунке 11.

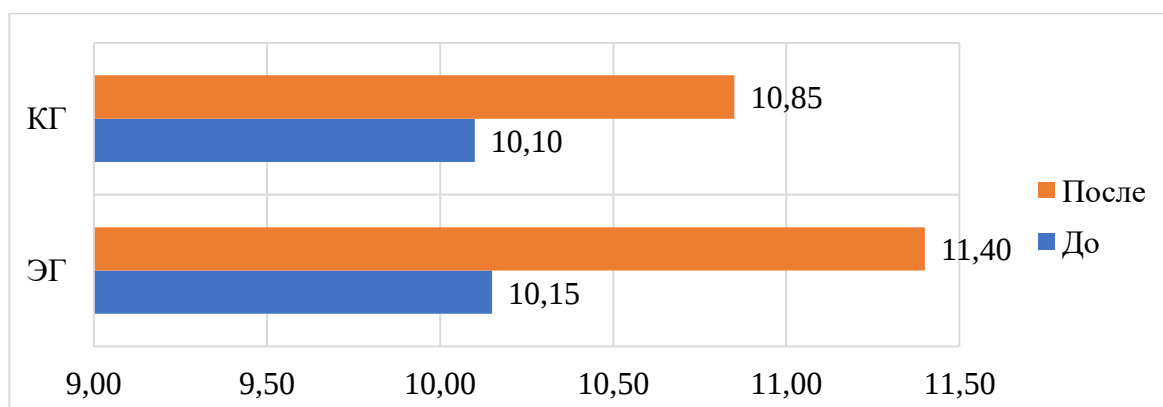


Рисунок 11 – Изменение уровня здоровья в экспериментальной и контрольных группах, балл

На основании изучения результатов, можно сделать вывод, что мужчины 25-30 лет из экспериментальной группы, непосредственно участвующие в разработанном комплексе рекреационных мероприятий, повысили значения по уровню здоровья в значительной степени по сравнению с контрольной группой.

Результаты физической подготовленности мужчин 25-30 лет после реализации рекреационных мероприятий представлены в таблице 19.

Таблица 19 – Физическая подготовленность мужчин 25-30 лет на конец эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин., раз	39,00	4,09	33,00	48,00	34,80	2,14	31,00	40,00
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин., раз	30,15	2,32	26,00	35,00	25,95	2,19	22,00	30,00
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	54,40	2,72	50,00	59,00	53,50	2,12	50,00	58,00
Челночный бег за 40 с., м.	188,32	1,85	184,90	192,30	184,85	1,79	180,10	188,40

Параметры, характеризующие физическую подготовленность у мужчин 25-30 лет, свидетельствуют о среднем уровне физической подготовленности. Однако, наблюдаются положительные изменения в рамках физической подготовки мужчин 25-30 лет в контрольной и экспериментальной группах, однако в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой они значительней. В частности, в экспериментальной группе количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 6 раз или 18,54% (со среднего значения 32,9 раз / мин. до 39 раз / мин.), количество подъемов туловища на 5 раз или 20,60% (со среднего значения 25,0 раз / мин. до 30,15 раз / мин.), длина прыжка вверх с места толчком двух ног увеличилась на 1,20 см. или 2,26% (со среднего значения 53,2 см. до 54,4 см.), челночного бега на 1,84% или 3,41 м. Соответствующие показатели в контрольной группе отражают незначительные изменения: количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 2,65%, количество подъемов туловища увеличилось в среднем на 3,59%, длина прыжка вверх с места толчком двух ног увеличилась на 0,38%, челночного бега на 0,05%. На рисунке 12 представлены данные изменений средних значений физической подготовленности мужчин 25-30 лет наглядно.

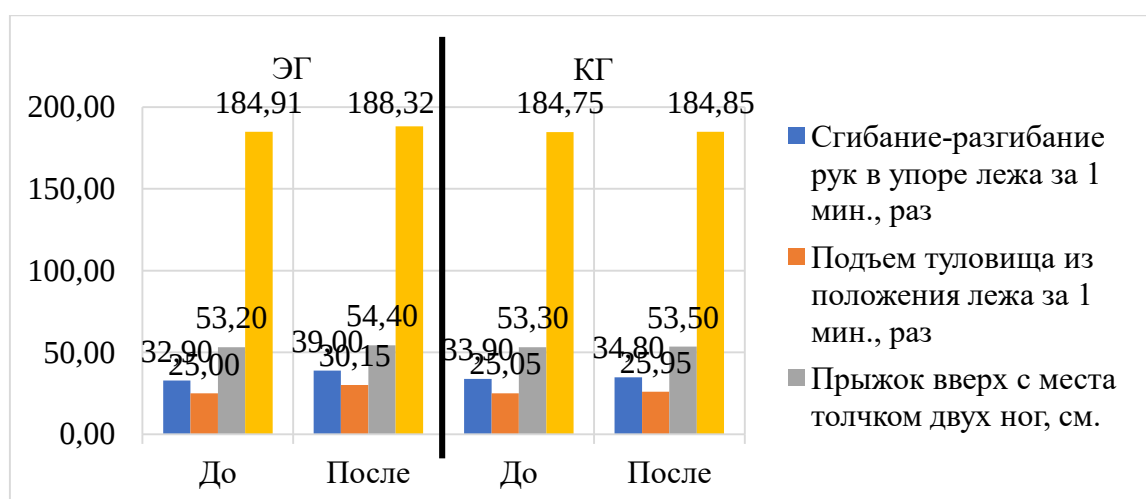


Рисунок 12 – Изменение средних значений показателей физической подготовленности мужчин 25-30 лет в экспериментальной и контрольных группах

Результаты технической подготовленности мужчин 25-30 лет после реализации рекреационных мероприятий представлены в таблице 20.

Таблица 20 – Техническая подготовленность мужчин 25-30 лет на конец эксперимента

Показатели	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Нанесение ударов по боксерскому мешку 15 сек., раз	54,15	2,98	50,00	59,00	53,50	2,40	50,00	57,00
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин., раз	228,25	9,97	209,00	241,00	233,40	9,54	208,00	240,00
Количество прыжков через скакалку за 1 мин., раз	121,35	16,44	90,00	142,00	118,05	14,64	98,00	140,00
Время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 сек.	1,23	0,09	1,09	1,44	1,30	0,10	1,10	1,48

Уровень технической подготовленности мужчин 25-30 лет в контрольной и экспериментальной группах определяется как высокий, негативных тенденций изменения показателей не наблюдается. Так, в экспериментальной группе количество нанесения ударов по боксерскому мешку за 15 сек. увеличилось на 1,88%, количество нанесения ударов по боксерскому мешку за 2 мин. увеличилось на 0,46%, количество прыжков через скакалку увеличилось в среднем на 4,25%, время восстановления сократилось на 5,38%, что свидетельствует о повышении функционального состояния в целом. Для сравнения в контрольной группе количество нанесения ударов по боксерскому мешку за 15 сек. увеличилось на 2,00%, количество нанесения ударов по боксерскому мешку за 2 мин. увеличилось на 0,26%, количество прыжков через скакалку увеличилось в среднем на 1,81%, время восстановления сократилось на 2,36%. На рисунке 13 представлены данные изменений средних значений технической подготовленности наглядно.

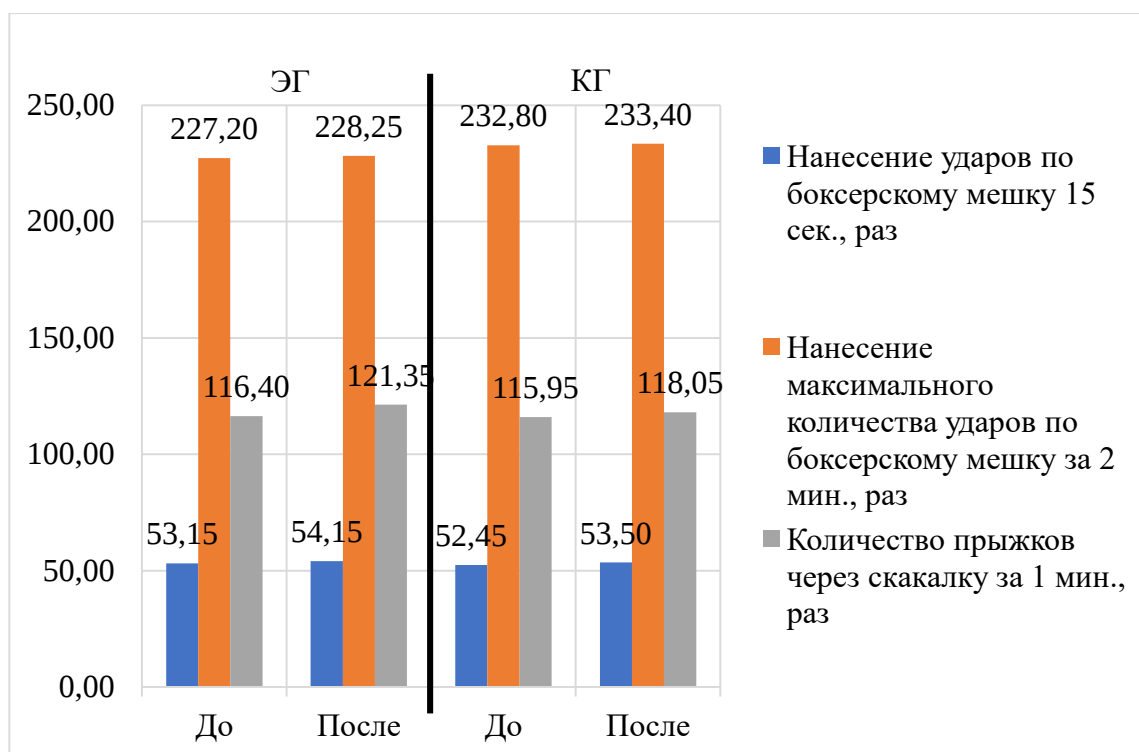


Рисунок 13 – Изменение средних значений ряда показателей технической подготовленности мужчин 25-30 лет в экспериментальной и контрольных группах

Данные об изменениях психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет после реализации рекреационных мероприятий представлены в таблице 21.

Таблица 21 – Уровень психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет на конец эксперимента

Параметр	ЭГ				КГ			
	М	σ	min	max	М	σ	min	max
Самочувствие	4,36	0,51	3,40	5,20	4,26	0,62	3,20	5,00
Активность	4,28	0,54	3,30	5,20	4,19	0,63	3,00	5,00
Настроение	4,38	0,58	3,20	5,20	4,10	0,55	3,10	4,80

На основании данных об изменении уровня психоэмоционального состояния можно говорить об улучшении самочувствия, активности и настроения в экспериментальной группе (Таблица 22).

Таблица 22 – Уровень психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет до и после эксперимента

Параметр	ЭГ		КГ		Отклонение	
	До	После	До	После	ЭГ	КГ
Самочувствие	4,18	4,36	4,23	4,26	0,19	0,03
Активность	4,06	4,28	4,18	4,19	0,22	0,01
Настроение	4,14	4,38	4,07	4,10	0,23	0,04

На рисунке 14 данные об изменениях уровня психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет до и после эксперимента отражены наглядно.

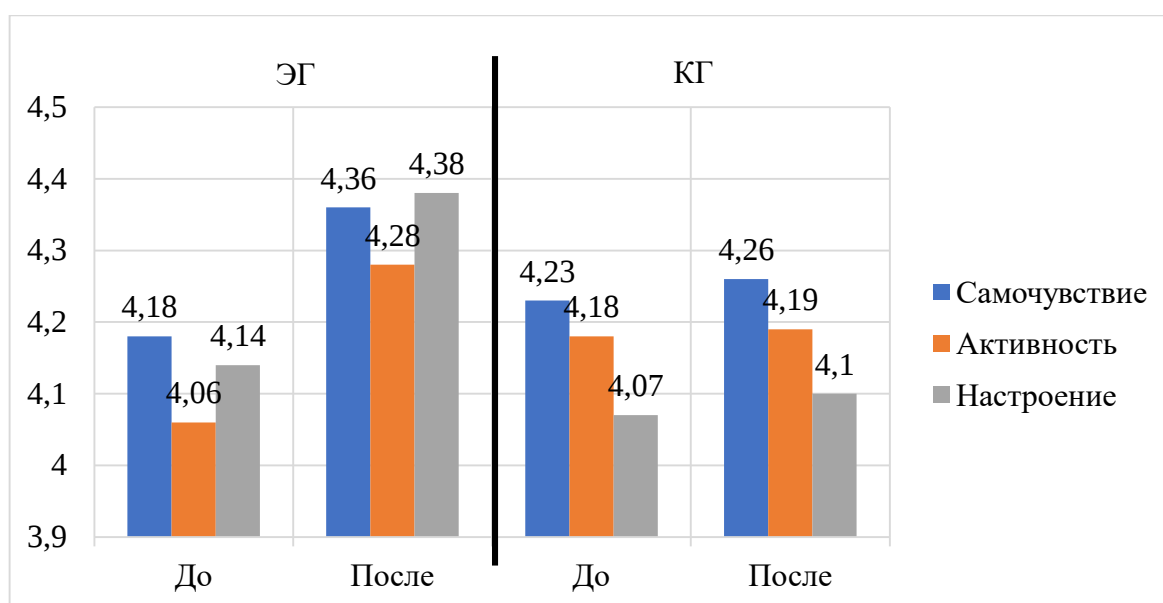


Рисунок 14 – Изменение уровня психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет в экспериментальной и контрольных группах

Необходимо отметить, что наибольшие отклонения зафиксированы в экспериментальной группе, что подтверждает положительное влияние рекреационных мероприятий на уровень психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет.

Таким образом, определено, что рекреационные мероприятия оказывают положительное влияние на физическое состояние мужчин 25-30 лет по показателям физической и технической подготовленности, функциональному и психоэмоциональному состоянию.

Выводы по главе

В рамках выполнения выпускной квалификационной работы определен круг задач, решение которых предполагает использование различных методов исследования.

В результате первого этапа эксперимента установлено, что состояние мужчин 25-30 лет по показателям физической и технической подготовленности, функциональному и психоэмоциональному состоянию не имеют значительных различий в контрольной и экспериментальной группах.

На этапе реализации рекреационных мероприятий в конце эксперимента проведено повторное исследование, в результате которого установлено, что рекреационные мероприятия оказывают положительное влияние на физическое состояние мужчин 25-30 лет по параметрам, характеризующим физическую и техническую подготовленность, функциональное и психоэмоциональное состояние. В экспериментальной группе наблюдаются значительные отклонения на конец эксперимента по индексам (весоростовой, жизненный, силовой): весоростовой индекс снизился на 0,20% (в контрольной группе на 0,20%), жизненный увеличился на 2,13% (в контрольной группе на 0,52%), силовой индекс увеличился на 2,19% (в контрольной группе на 0,50%). В целом уровень здоровья в экспериментальной группе увеличился на 12,32%, что значительно превышает изменения в контрольной группе, отклонения в которой составили 7,43%, что свидетельствует об эффективности предлагаемых мероприятий в системе физического воспитания мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, занимающихся рукопашным боем.

Заключение

На основе системного анализа исследований и публикаций по теме выпускной квалификационной работы установлено, что существует широкий спектр работ, направленный на исследование физической рекреации, влияние рекреационно-восстановительных мероприятий на здоровье человека. В данной работе акцентировано внимание на рекреационных мероприятиях в структуре физического воспитания мужчин 25-30 лет.

В результате определено, что физическая рекреация рассматривается как система оздоровительных, познавательных, спортивных мероприятий, направленных на восстановление психофизических сил человека с использованием рекреационных ресурсов. На данный момент нерешенным остается целый ряд задач, связанных с рекреационной деятельностью мужчин 25-30 лет. Это актуализируется в современном обществе, в частности из-за снижения двигательной активности. Указанные тенденции в будущем могут привести к гиподинамии и соответственно понизить показатели физической работоспособности и здоровья, ускорить процессы старения организма. Анализ и обобщение данных научной литературы позволили изучить мнение ученых о необходимости и целесообразности поиска подходов к реализации рекреационных мероприятий.

Анализируя особенности реализации рекреационных мероприятий в структуре физического воспитания мужчин 25-30 лет установлено, что при реализации программы мероприятий необходимо учитывать особенности физического развития и здоровья мужчин данной возрастной группы, а также руководствоваться целями, задачами и принципами рекреационной деятельности.

Для более глубокого понимания состояния проблемы в выпускной квалификационной работе определен круг задач, решение которых предполагает использование различных методов исследования: теоретический анализ, систематизация и обобщение научных исследований,

анкетирование, медико-биологические методы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, а также методы математической статистики, необходимые для качественного и количественного анализа полученных результатов.

Особая значимость уделяется экспериментальной работе, которая проведена на базе МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя» (Россия, Самарская область, г. Сызрань).

Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная ($n = 20$) и экспериментальная ($n = 20$). На основании анкетирования установлено, что средний возраст в экспериментальной группе составляет 27,10 лет, в контрольной группе 27,70 лет. В контрольной группе заболеваемость ниже (среднее значение составляет 0,80 раз), по сравнению с ответами в экспериментальной группе (среднее значение составляет 1,10 раз). При этом из опрошенных только 12,50% (5 чел.) находятся под наблюдением у врача, и 87,50% (35 чел.) не наблюдаются у врача на постоянной основе. По результатам анкетирования также определено мотивационно-ценностное отношение мужчин 25-30 лет к занятиям рукопашным боем. Установлено, что преобладающим фактором является параметр укрепления здоровья (средний балл составляет 4,95 балла в экспериментальной группе и 4,90 балла в контрольной группе). Данные, полученные при анкетировании, стали основой для составления программы рекреационных мероприятий для мужчин 25-30 лет в условиях МОО «Сызранская городская федерация рукопашного боя». Интерес вызывает факт, что большинство мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, занимающиеся рукопашным боем, предпочитают активные виды отдыха. Определены основные виды рекреативных технологий, наиболее предпочтительных для реализации в рамках программы. В экспериментальной группе предпочтительны рекреативные технологии, связанные с туризмом и упражнениями на открытом воздухе.

Важными в рамках работы были показатели психоэмоционального состояния мужчин 25-30 лет и уровня физического состояния. Анализ

показателей САН до начала реализации рекреационных мероприятий свидетельствует о достаточно высоком уровне самочувствия у мужчин как в экспериментальной, так и в контрольных группах. В результате первого этапа эксперимента установлено, что состояние мужчин 25-30 лет по показателям физической и технической подготовленности, функциональному состоянию не имеют значительных различий в контрольной и экспериментальной группах.

На этапе реализации рекреационных мероприятий в конце эксперимента проведено повторное исследование, в результате которого установлено, что рекреационные мероприятия оказывают положительное влияние на физическое состояние мужчин 25-30 лет по параметрам, характеризующим физическую и техническую подготовленность, функциональное и психоэмоциональное состояние. В экспериментальной группе наблюдаются значительные отклонения на конец эксперимента по индексам (весоростовой, жизненный, силовой): весоростовой индекс снизился на 0,20% (в контрольной группе на 0,20%), жизненный увеличился на 2,13% (в контрольной группе на 0,52%), силовой индекс увеличился на 2,19% (в контрольной группе на 0,50%).

Изучение повторных исследований задержки дыхания (проба Штанге) показывает увеличение данного показателя (в экспериментальной группе прирост составил 29,08%, в контрольной группе 22,92%), что свидетельствует о повышении функциональных возможностей. При этом значительные отклонения в экспериментальной группе вызваны в результате влияния рекреационных технологий. В целом уровень здоровья в экспериментальной группе увеличился на 12,32%, что значительно превышает изменения в контрольной группе, отклонения в которой составили 7,43%, что свидетельствует об эффективности предлагаемых мероприятий в системе физического воспитания мужчин в возрасте от 25 до 30 лет, занимающихся рукопашным боем.

Параметры, характеризующие физическую подготовленность у мужчин 25-30 лет, свидетельствуют о среднем уровне физической подготовленности. Однако, наблюдаются положительные изменения в рамках физической подготовки мужчин 25-30 лет в контрольной и экспериментальной группах, однако в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой они значительней. В частности, в экспериментальной группе количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 6 раз или 18,54%, количество подъемов туловища на 5 раз или 20,60%, длина прыжка вверх с места толчком двух ног увеличилась на 1,20 см. или 2,26%, челночного бега на 1,84% или 3,41 м. Соответствующие показатели в контрольной группе отражают незначительные изменения: количество сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа увеличилось в среднем на 2,65%, количество подъемов туловища увеличилось в среднем на 3,59%, длина прыжка вверх с места толчком двух ног увеличилась на 0,38%, челночного бега на 0,05%.

Соответственно, можно сделать вывод, что рекреационная двигательная активность является генерирующим и стимулирующим фактором в структуре здорового образа жизни, имеет большое значение для совершенствования физического развития и подготовленности мужчин 25-30 лет.

Дальнейшая работа может быть направлена на использование программы рекреационных мероприятий в спортивных федерациях с адаптацией и учетом организационно-методической работы в спортивных федерациях путем применения инновационных форм организации рекреационных мероприятий, необходимости обеспечения непрерывности и преемственности обучения и воспитания, создания понятного алгоритма внедрения рекреационно-оздоровительной деятельности на базе спортивной федерации, внедрения интерактивных методик с целью повышения качества и результативности процесса реализации рекреационных мероприятий.

Список используемой литературы

1. Бердус, М. Г. Формирование теории физической рекреации в контексте основ ее метатеории: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бердус Михаил Григорьевич. - Малаховка, 2000. - 30 с.
2. Виноградов, Г. П. Теоретические и методические основы физической рекреации: на примере занятий с отягощениями: автореферат дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Виноградов Геннадий Петрович. - СПб., 1998. - 51с.
3. Виноградов, Г. П. Физическая рекреация: учебник / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. - М.: Академия, 2015. - 240 с.
4. Гизатулина, А. А. Комплексы формальных упражнений как эффективное средство совершенствования навыков рукопашного боя и физического состояния / А. А. Гизатулина, В. В. Лисовол // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2019. - № 3. - С. 30-38.
5. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. - Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. - 158 с.
6. Григорович, Е. С. Двигательная активность для людей зрелого и старших возрастов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Минск: БГМУ, 2006. - 32 с.
7. Евграфов, И. Е. Повышение физического состояния мужчин второго зрелого возраста средствами физической культуры: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Евграфов Иван Евгеньевич. - Набережные Челны, 2010. - 23 с.
8. Ильковец, А. Н. Влияние занятий силовым фитнесом на физическое состояние мужчин первого периода зрелого возраста / А. Н. Ильковец // Наука и образование: проблемы и стратегии развития. - 2019. - № 1 (5). - С. 32-35.

9. Коломейцева, Е. Б. Физическая культура. Организация самостоятельных занятий студентов физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Е. Б. Коломейцева, Н. Х. Гоберман. - Пермь: Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2020. - 146 с.
10. Литвиненко, С. Н. Планирование нагрузок в рекреационно-оздоровительном мероприятии для лиц среднего возраста / С. Н. Литвиненко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2020. - № 2. - С. 56.
11. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. - М.: Советский спорт, 2014. - 151 с.
12. Перевозникова, Н. И. Игровая фитнес-технология в системе двигательной активности мужчин зрелого возраста: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Перевозникова Наталья Игоревна. - СПб., 2017. - 183 с.
13. Пономарева, И. А. Физиология физической культуры и спорта / И. А. Пономарева. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2019. - 212 с.
14. Пружинин, К. Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования / К. Н. Пружинин, М. В. Пружинина. - Иркутск: РГУФКСМиТ, 2011. - 120 с.
15. Семенов, Г. В. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура лиц зрелого возраста в условиях школы здоровья: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Семенов Григорий Викторович. - Майкоп, 2009. - 23 с.
16. Соколов, Н. Г. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Н. Г. Соколов, В. П. Овчинников. - СПб.: РГГМУ, 2016. - 44 с.
17. Сучков, А. К. Физическая культура / А. К. Сучков, В. В. Шеверновский, Е. И. Мартынова. - Витебск: ВГАВМ, 2017. - 82 с.

18. Удочкина, Л. А. Антропометрические характеристики юношей и мужчин первого периода зрелого возраста, занимающихся футболом и не занимающихся спортом / Л. А. Удочкина, Т. Г. Галушко, Б. А. Юлушев // Журнал анатомии и гистопатологии. - 2017. - Т. 6. - № 1. - С. 87-91.
19. Ушенин, А. И. Планирование нагрузок по интенсивности на тренировках по рукопашному бою / А. И. Ушенин, А. М. Оруджев, В. А. Арсеньев, М. Н. Шахваледов // Проблемы и перспективы развития научно-технологического пространства России: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции (Белгород, 11 июня 2020 года). - Белгород: Агентство перспективных научных исследований, 2020. - С. 126-128.
20. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск: Тесей, 2003. - 528 с.
21. Шайхлисламова, Л. Ф. Рекреационно-оздоровительные мероприятия / Л.Ф. Шайхлисламова // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов (Казань, 24 апреля 2018 г.). - Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. - С. 742-744.
22. Шептикина, Т. С. Физическая рекреация: дефиниция и проблемы содержания физкультурно-спортивной деятельности / Т. С. Шептикина, Н. Н. Сентябрев, С. А. Шептикин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2021. - Т. 6. - № 1. - С. 13-20.
23. Якимович, В. С. Анализ и оценка показателей здоровья и физического состояния мужчин 25-30 лет, регулярно занимающихся мини-футболом / В. С. Якимович, В. Д. Бурлыков, С. Н. Прошкин, С. М. Барлыков, Д. П. Церенов, С. Н. Марсунов, В. В. Габуншин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 5 (99). - С. 146-151.

24. Яшина, Т. А. Оптимизация нагрузок при рекреационных занятиях с отягощениями: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Яшина Татьяна Александровна. - СПб, 1998. - 24 с.

Приложение А

Анкета на определение мотивационно-ценностного отношения занимающихся к занятиям рукопашным боем

Уважаемый респондент!

Данный опрос направлен на выявление особенностей вашего образа жизни и мотивационно-ценностного отношения к занятиям рукопашным боем. Пожалуйста, внимательно последовательно прочитайте все предложенные вопросы и варианты ответов и выберите тот ответ, который относится к Вам. Результаты исследования будут представлены в обобщенном виде.

1. Общие сведения

1.1. Возраст _____

1.2. Профессия _____

1.3. Находитесь ли Вы под наблюдением врача?

а) да б) нет

1.4. Сколько раз Вы болели за последние полгода? _____

1.5. Как долго Вы занимаетесь рукопашным боем? _____

2. Мотивационно-ценностное отношение к занятиям рукопашным боем

2.1. Почему Вы посещаете тренировки? Укажите наиболее значимые причины для Вас: оцените от 1 — наименьшее значение, до 5- наибольшее значение)

Улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы	1	2	3	4	5
Укрепление здоровья	1	2	3	4	5
Участие в соревнованиях	1	2	3	4	5
Эмоциональная разрядка	1	2	3	4	5
Смена деятельности	1	2	3	4	5
Привлекательность данного вида двигательной активности	1	2	3	4	5
Совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков	1	2	3	4	5
Для укрепления силы воли	1	2	3	4	5
Получение удовольствия от занятий рукопашным боем	1	2	3	4	5
Привычка посещать тренировки	1	2	3	4	5
Общение с друзьями	1	2	3	4	5

3. Мотивационно-ценностное отношение к рекреационным мероприятиям

3.1. Какой вид расслабления и восстановления Вам ближе?

а) активный б) пассивный

Продолжение приложения А

3.2. Какие из перечисленных рекреационных упражнений Вы бы выбрали?

- а) дыхательные упражнения
- б) самомассаж
- в) упражнения на расслабление
- г) игровые упражнения
- д) туризм и экскурсии
- е) другое _____

Спасибо за участие в опросе!

Приложение Б

Карта обследования занимающихся рукопашным боем

Показатели	До эксперимента	После эксперимента
1. Антропометрические данные и физическое развитие		
Вес, кг		
Рост, см		
ЖЕЛ, мл.		
Динамометрия		
Индексы:		
- весоростовой		
- жизненный		
- силовой		
2. Функциональная подготовленность		
ЧСС в спокойном состоянии, уд. / мин.		
ЧСС после 20 приседаний, уд. / мин.		
Проба Штанге, сек.		
Артериальное давление:		
- АДсист., мм. рт. ст.		
- АДдиаст., мм. рт. ст.		
Индекс Робинсона, усл. ед.		
Уровень здоровья, балл		
3. Физическая подготовленность		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 1 мин., раз		
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин., раз		
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.		
Челночный бег за 40 с., м.		
4. Техническая подготовленность		
Нанесение ударов по боксерскому мешку 15 сек., раз		
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин., раз		
Количество прыжков через скакалку за 1 мин., раз		

Приложение В

Карта методики САН

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

Приложение Г

Данные анкетирования респондентов

Таблица Г.1 – Ответы на вопрос о возрасте респондентов, лет

ЭГ (n=20)		КГ (n=20)	
Исп. 1	25	Исп. 21	30
Исп. 2	25	Исп. 22	30
Исп. 3	26	Исп. 23	29
Исп. 4	27	Исп. 24	30
Исп. 5	25	Исп. 25	25
Исп. 6	26	Исп. 26	25
Исп. 7	28	Исп. 27	29
Исп. 8	29	Исп. 28	25
Исп. 9	30	Исп. 29	30
Исп. 10	25	Исп. 30	29
Исп. 11	26	Исп. 31	27
Исп. 12	26	Исп. 32	27
Исп. 13	26	Исп. 33	25
Исп. 14	27	Исп. 34	28
Исп. 15	28	Исп. 35	25
Исп. 16	29	Исп. 36	26
Исп. 17	30	Исп. 37	27
Исп. 18	30	Исп. 38	28
Исп. 19	29	Исп. 39	29
Исп. 20	25	Исп. 40	30

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Ответы на вопрос о периодичности заболеваемости, раз в год

ЭГ (n=20)		КГ (n=20)	
Исп. 1	1	Исп. 21	2
Исп. 2	1	Исп. 22	1
Исп. 3	1	Исп. 23	1
Исп. 4	0	Исп. 24	1
Исп. 5	0	Исп. 25	1
Исп. 6	0	Исп. 26	0
Исп. 7	0	Исп. 27	1
Исп. 8	2	Исп. 28	1
Исп. 9	1	Исп. 29	1
Исп. 10	1	Исп. 30	1
Исп. 11	1	Исп. 31	1
Исп. 12	1	Исп. 32	2
Исп. 13	3	Исп. 33	0
Исп. 14	1	Исп. 34	0
Исп. 15	1	Исп. 35	0
Исп. 16	3	Исп. 36	0
Исп. 17	1	Исп. 37	1
Исп. 18	2	Исп. 38	1
Исп. 19	1	Исп. 39	1
Исп. 20	1	Исп. 40	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.3 – Ответы на вопрос о продолжительности занятий рукопашным боем, лет

ЭГ (n=20)		КГ (n=20)	
Исп. 1	1	Исп. 21	1,1
Исп. 2	2	Исп. 22	2,9
Исп. 3	1,5	Исп. 23	1,6
Исп. 4	1,3	Исп. 24	1
Исп. 5	2,8	Исп. 25	1
Исп. 6	5	Исп. 26	6
Исп. 7	5,3	Исп. 27	4
Исп. 8	1,4	Исп. 28	4
Исп. 9	2	Исп. 29	3
Исп. 10	1,1	Исп. 30	2
Исп. 11	1,1	Исп. 31	2
Исп. 12	1,2	Исп. 32	1,1
Исп. 13	1	Исп. 33	5,5
Исп. 14	4	Исп. 34	4,1
Исп. 15	3,2	Исп. 35	4,4
Исп. 16	1,1	Исп. 36	3,8
Исп. 17	1	Исп. 37	2
Исп. 18	3,2	Исп. 38	1,5
Исп. 19	3,3	Исп. 39	1
Исп. 20	1	Исп. 40	1,5

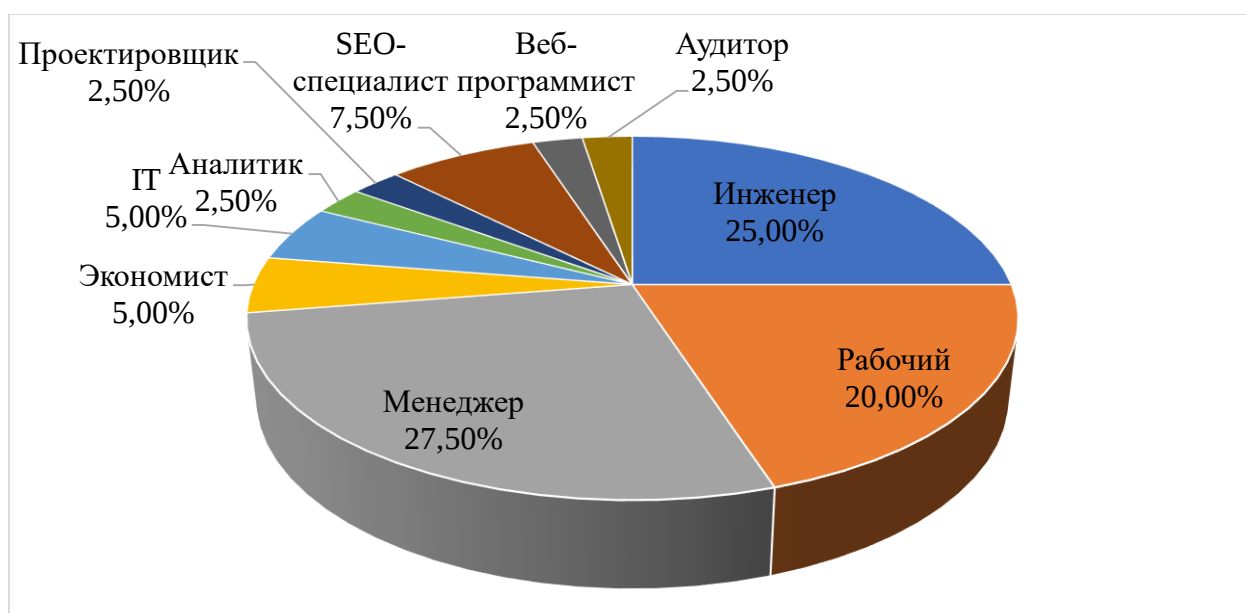


Рисунок Г.1 – Распределение ответов на вопрос о профессии респондентов

Продолжение приложения Г

Таблица Г.4 – Мотивационный блок анкеты

Параметр	Исп. 1	Исп. 2	Исп. 3	Исп. 4	Исп. 5	Исп. 6	Исп. 7	Исп. 8	Исп. 9	Исп. 10	Исп. 11	Исп. 12	Исп. 13	Исп. 14	Исп. 15	Исп. 16	Исп. 17	Исп. 18	Исп. 19	Исп. 20	Исп. 21	Исп. 22	Исп. 23	Исп. 24	Исп. 25	Исп. 26	Исп. 27	Исп. 28	Исп. 29	Исп. 30	Исп. 31	Исп. 32	Исп. 33	Исп. 34	Исп. 35	Исп. 36	Исп. 37	Исп. 38	Исп. 39	Исп. 40		
Улучшение фигуры, осанки, наращивание мышечной массы	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	
Укрепление здоровья	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
Участие в соревнованиях	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1
Эмоциональная разрядка	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Смена деятельности	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	
Привлекательность данного вида двигательной активности	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
Совершенствование физических качеств, двигательных умений и навыков	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
Для укрепления силы воли	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4

Продолжение приложения Г

Продолжение таблицы Г.4.

Параметр	Исп. 1	Исп. 2	Исп. 3	Исп. 4	Исп. 5	Исп. 6	Исп. 7	Исп. 8	Исп. 9	Исп. 10	Исп. 11	Исп. 12	Исп. 13	Исп. 14	Исп. 15	Исп. 16	Исп. 17	Исп. 18	Исп. 19	Исп. 20	Исп. 21	Исп. 22	Исп. 23	Исп. 24	Исп. 25	Исп. 26	Исп. 27	Исп. 28	Исп. 29	Исп. 30	Исп. 31	Исп. 32	Исп. 33	Исп. 34	Исп. 35	Исп. 36	Исп. 37	Исп. 38	Исп. 39	Исп. 40	
Получение удовольствия от занятий рукопашным боем	5	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4
Привычка посещать тренировки	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4
Общение с друзьями	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4