

РАЗРАБОТКА ПЕРСОНАЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИОННОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ОСНОВЕ ПРОГРАММНО-ЦЕЛЕВОГО ПРИНЦИПА

Аннотация. Реализация принципов и видов тренировки имеет свои особенности и последовательность этапов. Разработка персональной рекреационной тренировки на основе программно-целевого принципа осуществлена, с учетом типологии рекреационной деятельности, необходимых условий использования элементарных рекреационных занятий отдельных видов рекреационной деятельности. В работе раскрыты сущность основных понятий и определений рекреации и рекреационной деятельности. Даны практические рекомендации по разработке персональной рекреационной тренировки.

Ключевые слова: *рекреация, типология рекреационной деятельности, программно-целевой принцип, виды рекреационной тренировки, средства рекреационной деятельности.*

Artemyeva L. F.
Ural State University of Physical Education
Chelyabinsk, Russia
artlu21@mail.ru

DEVELOPMENT OF PERSONAL RECREATIONAL TRAINING BASED ON THE PROGRAM-TARGET PRINCIPLE

Annotation. The implementation of the principles and types of training has its own characteristics and sequence of stages. The development of personal recreational training based on the program-target principle was carried out, taking into account the typology of recreational activities, the necessary conditions for the use of elementary recreational activities of certain types of recreational activities. The paper reveals the essence of the basic concepts and definitions of recreation and recreational activities. Practical recommendations on the development of personal recreational training are given.

Keywords: *recreation, typology of recreational activity, program-target principle, types of recreational training, means of recreational activity.*

Актуальность. В современном мире человек, ежедневно приспособиваясь к ускоряющемуся ритму жизни, огромному информационному потоку, высокому темпу внедрения цифровых технологий в повседневную и профессиональную деятельность, испытывает физические и психоэмоциональные нагрузки, с которыми порой не может справиться самостоятельно. От него требуется постоянная мобилизация адаптационных

механизмов его организма и поиск средств рекреации (или рекреационной деятельности) для восстановления жизненных сил.

Согласно научным данным, на здоровье личности человека влияют следующие факторы: образ жизни – на 50-52%, генетическая наследственность – на 20%, экологическая обстановка среды обитания – на 20%, и только состояние медицины и лечения – на 6-8% [1, с. 42].

Современная наука об отдыхе и восстановлении предлагает все более универсальные способы сохранения здоровья, повышение адаптационных и защитных свойств человеческого организма, а также укрепление иммунитета к постоянно изменяющимся условиям природной и социальной среды. На протяжении всей жизнедеятельности современного человека происходит последовательное и целенаправленное формирование установок рекреативного поведения личности через создание особой социокультурной среды, актуализирующей рекреационные потребности, которые направлены не только на восстановление физических, умственных и психических сил, но и на укрепление и поддержание здоровья различными средствами рекреационной деятельности.

По статистическим данным зарубежных социологов, число ЭРЗ удваивается каждые десять лет, к началу XXI в. их насчитывалось уже более 80 тысяч видов [6]. Двигательная активность населения, в таких экономически развитых странах, как Япония, Германия, США составляет около 70% [2, с. 20].

Рекреационная деятельность, с ее многообразием элементарных рекреационных занятий (далее ЭРЗ), основываясь на личностной свободе выбора средств, направлена на удовлетворение основных, в частности, рекреационных потребностей человека. В свою очередь, целевые, дополнительные и сопутствующие ЭРЗ, являясь основой не только рекреационного занятия, но основополагающими элементами проектирования циклов рекреационной тренировки.

Таким образом, разработка персональной рекреационной тренировки, основанной на использовании программно-целевого принципа, а также средств рекреационной деятельности, позволит осуществить восстановление сил, израсходованных в процессе труда,

достичь тренировочного эффекта рекреационных занятий, сформировать ценности здорового стиля жизни личности.

Цель исследования. Разработать персональную рекреационную тренировку на основе программно-целевого принципа (Т. С. Лисицкая), предусматривающую выполнение объективно необходимых условий, с учетом индивидуальных особенностей развития личности, опыта двигательной активности и самостоятельного выбора средств рекреации.

Методы исследования. Работа осуществлялась на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, методических рекомендаций, отечественного практического опыта использования программно-целевого принципа; тестирования с целью определения уровня физической подготовленности; собеседования при осуществлении выбора средств рекреации и их эффективности.

Результаты. В процессе разработки персональной рекреационной тренировки, нами были рассмотрены ряд основных понятий рекреации, рекреационной деятельности, как основы рекреационной тренировки.

Обзор научных трудов ведущих специалистов в области физической культуры (Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, А. И. Аппенянский, В. С. Макеева, В. В. Бойко, А. Д. Выдрин, А. Д. Джумаев, Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко и др.) свидетельствует, что понятие «рекреация», представляет собой многообразие определений такие как: «оздоровительная физическая культура; массовый спорт; активный отдых и физическая рекреация; физкультурная рекреация; самодеятельный отдых; рекреативно-оздоровительная деятельность; физкультурно-оздоровительная рекреация; физическая культура для всех; спорт для всех; здоровье сберегающий досуг [9, с. 29-30].

Разработка персональной рекреационной тренировки потребовало изучение последовательности реализации программно-целевого принципа (автор – Т. С. Лисицкая, 2015) [4, с. 21], знакомство с обобщенной моделью реализации программно-целевого принципа использования физических упражнений с военнослужащими, имеющих различные временные отклонения в состоянии здоровья [11, с. 394], а также видов рекреационных

тренировки, основанные на целевых установках занимающихся. Авторская последовательность реализации программно-целевого принципа рекреационно-оздоровительной тренировки (рисунок 1), процедура которой предполагает следующие этапы:

1) формулирование целей и конкретных задач, в зависимости от практического опыта двигательной активности человека в процессе жизнедеятельности,

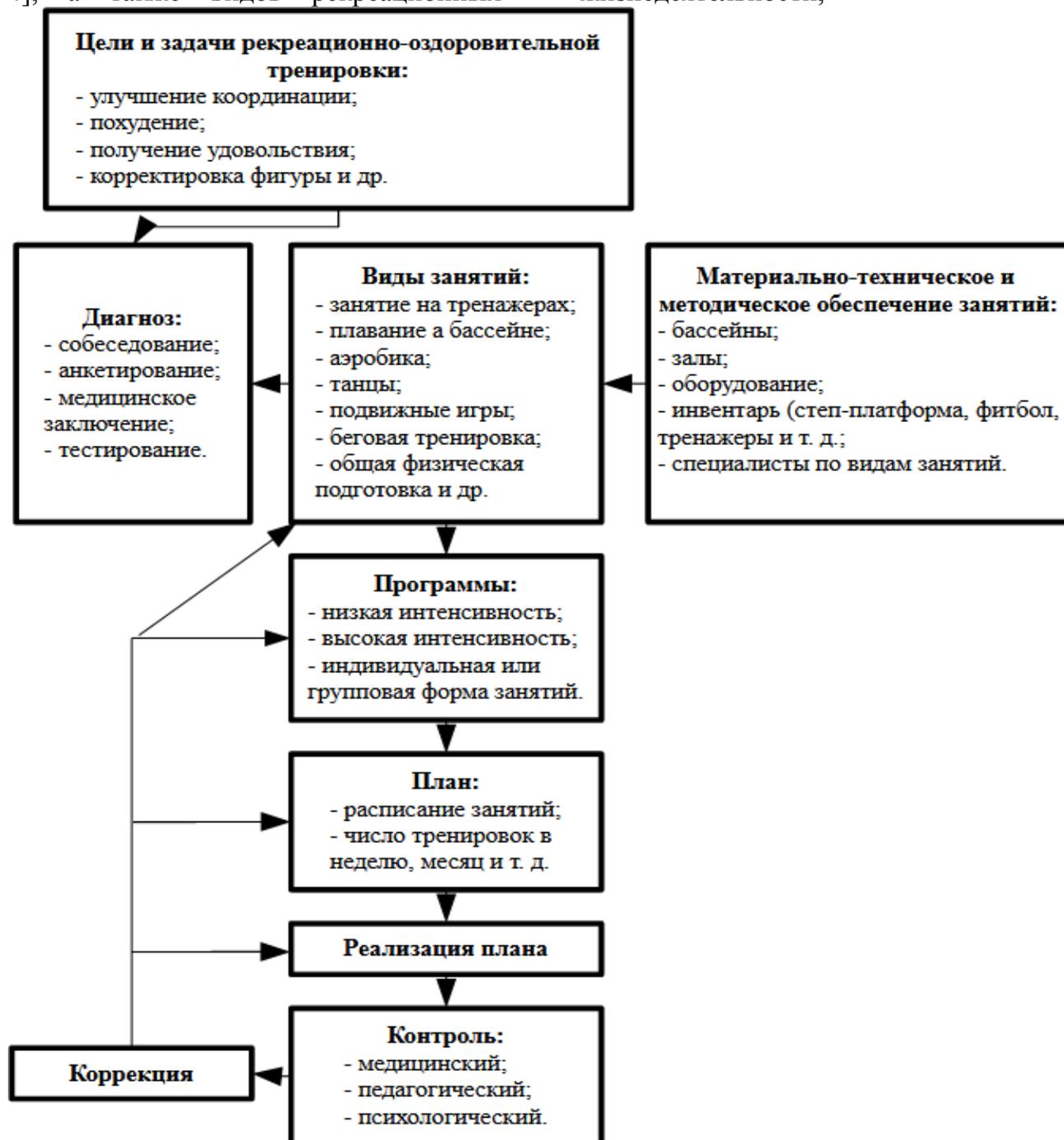


Рисунок 1 – Последовательность реализации программно-целевого принципа рекреационно-оздоровительной тренировки (Т. С. Лисицкая)

2) определение состояния, диагноза, психофизиологических особенностей здоровья занимающегося через собеседование, анкетирование, медицинское заключение и тестирование,

3) оценка материально-технического и методического обеспечения занятий в спортивных помещениях (залы), спортивных объектов спорта и сооружениях (бассейн, спортивная площадка), наличие инвентаря для соответствующих занятий и специалистов по видам занятий,

4) осуществление выбора видов занятий (занятия на тренажерах, плавание в бассейне, аэробика, танцы, подвижные игры, беговая тренировка общая физическая подготовка), с учетом пожеланий и опыта занимающегося,

5) определение интенсивности (низкая, высокая) и формы занятий (индивидуальная или групповая),

6) составление плана расписаний занятий в неделю, месяц и т.д.,

7) реализация плана, обеспечивается текущими видами контроля: медицинского, педагогического, психологического [4, с. 21].

В процессе разработке персональной тренировки были учтены виды рекреационной тренировки (автор – Г. П. Виноградов, 1997), основанные на целевых установках занимающихся [4, с. 94]. Сравнительная характеристика структурных элементов видов рекреационных тренировок представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Структурные элементы различных видов рекреационной тренировки.

Критерии сравнения	Виды рекреационной тренировки		
	Поддерживающая	Релаксационная	Развивающая
Целевая установка	Поддержание определенного уровня психо-функционального состояния	Расслабление, отдых	Повышение уровня психо-функционального состояния
Число занятий в неделю	1 – 2	1 – 6	3 – 4
Объем в процентах от максимального	40 – 60	До 30	60 – 80
Интенсивность занятия	Средняя	Низкая	Средняя, высокая
Число упражнений	4 – 6	2 – 4	6 – 12
Число повторений упражнений	6 – 8	По самочувствию	6 – 12
Темп выполнения упражнений	Средний	Медленный	Средний, быстрый
Методы проведения занятий	Повторный	Повторный	Повторный, соревновательный
Направленность на мышечные группы	2 – 3	1 – 2	3 – 5
Чувство усталости занимающегося	Средняя	Легкая	средняя
Субъективные ощущения занимающегося	Чувство свежести	Чувство приятной усталости, теплоты	Чувство возбуждения, активности

Процесс разработки персональной рекреационной тренировки на основе программно-целевого принципа заключается в создании объективно необходимых условий использования элементарных рекреационных занятий, средств и типов рекреационной деятельности для достижения тренировочного эффекта и реализации задач, при котором предполагается поэтапное их решение. Выбор заявленного принципа и его теоретическое обоснование, также продиктовано психофизиологическими и анатомо-физиологическими особенностями личности занимающегося.

Первое условие. При разработке персональной рекреационной тренировки мы считаем, что необходимо учитывать типологию рекреационной деятельности (А. С. Кусков, О. В. Лыскова, 2004), в которой выделяют две группы и четыре основных типа ЭРЗ:

1) группа восстановления:

- а) рекреационно-лечебные занятия,
- б) рекреационно-оздоровительные;

2) группа развития:

- а) рекреационно-спортивные занятия,
- б) рекреационно-познавательные

занятия [3, с. 100-101].

Второе условие. основополагающими отличительными признаками рекреационно-оздоровительной тренировки с применением средств рекреационной деятельности, являются:

- отсутствие принуждения к занятиям,
- добровольность в выборе времени и места занятий,
- свобода выбора форм и методов физической деятельности [12, с. 436-437].

Третье условие. Рекреационная деятельность, в свою очередь, представляет собой деятельность, которая обладает большими возможностями для стимулирования активности человека, физических способностей и индивидуальных предпочтений и

сориентирована на формирование здорового образа жизни [5, с. 89-90]. Основой рекреационной деятельности являются ЭРЗ, которые представляет собой внутренне целостную, однородную, неделимую на технологические компоненты действия. В свою очередь, ЭРЗ служат основой для конструирования циклов рекреационных занятий.

В этой связи, мы подтверждаем, что каждому типу рекреационного поведения личности человека соответствует несколько устоявшихся поведенческих моделей рекреации, которые учитывают: интенсивность, степень взаимодействия с природными факторами, сезонный период времени, изменение условий образа и качества жизни в разные периоды жизнедеятельности.

Четвертое условие. При организации элементарных рекреационных занятий целесообразно включать доступные, текущие виды контроля (медицинский, педагогический, психологический), которые позволяют контролировать уровень развития физических способностей, их функциональное состояние, выявить и оценить положительную (или отрицательную) динамику, своевременно внести коррекцию в план, содержание, расписание занятий и т.д.

При выборе методик контроля имеет значение для их определения: краткость, простота и удобство их использования, а также возможность применения людьми разного уровня подготовленности и любых условиях проведения рекреационной тренировки. При занятиях физической рекреацией подходят следующие средства контроля:

1) Контроль уровня развития быстроты (исследование быстроты движений и ее динамики при утомлении с помощью теппинг-теста).

2) Контроль уровня развития гибкости (способность удерживать положение тела в предельном наклоне

вперед с прямыми ногами в течение 2 секунд).

3) Контроль уровня развития силы (показатели кистевого динамометра помогут выявить изменения силовых возможностей).

4) Контроль уровня развития общей выносливости с помощью тестов Купера. Тест Купера, с помощью которого осуществляется контроль уровня общей работоспособности в течение 12 минут, позволяет контролировать развитие физических качеств во многих видах спортивной деятельности, например, беговой тест, тест плавания, тест езды на велосипеде. Тем более, использование в практической деятельности различных гаджетов, дают возможность данный тест проводить самостоятельно.

5) Оценка состояния дыхательной системы с помощью проб Штанге и Генче [4, с. 62-67].

Пятое условие. К средствам рекреационной деятельности можно отнести любые движения или комплексы специальных упражнений, входящие в состав разнообразных видов спорта [7, с. 43], элементарных рекреационных занятий [2, с. 134-138] или типы рекреационной деятельности [10, с. 16-17], которые могут быть включены в расписание персональной рекреационной тренировки. Средства рекреационной деятельности, представленные в таблице 2, являются примерами элементарных рекреационных занятий разнообразных активных видов туризма, восстановления и развлечений.

Таблица 2 – Средства рекреационной деятельности

№ п/п	Вид деятельности	Примеры элементарных рекреационных занятий
1	Климатолечение	Инсоляция, воздушные ванны, сон на воздухе.
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, фитнес, йога, гимнастика и др.
3	Бальнеотерапия	Внутреннее и наружное применение минеральных вод, грязелечение.
4	Подвижные игры	Танцы, аттракционы, общая физическая подготовка.
5	Малоподвижные игры	Бильярд, шахматы, домино, шашки и т.п.
6	Водные процедуры	Баня (русская, сауна, хамам и др.) душ и т.п.
7	Пассивные занятия в помещении	Чтение, телевидение, интернет, кино, беседы, логические игры, лекции, театр, коллекционирование и т.п.
8	Рекреационный туризм	Пешеходный (пеший), велосипедный, горный, лыжный туризм.
9	Экскурсии	Пешеходные, автобусные экскурсии.
10	Спортивные игры и упражнения	Хоккей, футбол, лыжный и конькобежный спорт, волейбол, плавание, спортивные игры.
11	Любительские занятия на открытом воздухе	Садовое огородничество, пчеловодство, сбор гербария, сбор трав и т.п.
12	Подвижные занятия на воде	Плавание, гребля, водные лыжи, водный велосипед, парусный спорт, прыжки в воду и т.п.
13	Рыболовство и охота	Рыбная ловля, охота.
14	Прогулки	Прогулки в лесу, сбор грибов, трав и ягод.

Формы ЭРЗ, приведенные в таблице 2 можно дифференцировать по двум направлениям:

1) как формы самостоятельных (индивидуальных и групповых) тренировочных занятий, подобных структуре урочного типа;

2) как формы расширенного активного отдыха, включающего в том или ином соотношении моменты тренировки, состязания, культурного общения и развлечения [8, с. 447].

В свою очередь, элементарные рекреационные занятия могут быть отнесено к целевому, дополнительному и сопутствующему классу двигательных действий:

1) целевые (являются главным мотивом рекреационной деятельности),

2) дополнительные (вносят разнообразие в цикл рекреационных занятий),

3) сопутствующие (необходимы по физиологическим и технологическим ограничениям).

Отличительной чертой ЭРЗ является их аттрактивность (привлекательность) рекреационной деятельности – индивидуальная или групповая привлекательность занятий и их сочетаний [3, с. 102].

Представляем примерную персональную рекреационную тренировку, основой которой являются рекреационные занятия с целью поддержания физической формы, работоспособности и творческого долголетия. Местом проведения рекреационных тренировок является территория Челябинского соснового бора (ООПТ, памятник природы Челябинской области).

В недельное расписание персональной рекреационной тренировки включены целевые (ходьба с палками, велопрогулка, туристская прогулка) и дополнительные ЭРЗ (комплекс физических упражнений, русская баня), представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Расписание целевых и дополнительных элементарных рекреационных занятий в недельном цикле персональной рекреационной тренировки.

ПНД	СРД	ПТН	СБТ	ВСК
Ходьба с палками	Вело-прогулка	Ходьба с палками	Вело-прогулка	Туристская прогулка в НП «Таганай» – один раз в две недели
Комплекс физических упражнений	Русская баня (вечер)	Комплекс физических упражнений	Русская баня	

Целевые рекреационные занятия (ходьба с палками, велопрогулка, свободное плавание, туристская прогулка) в недельном цикле персональной рекреационной тренировки сочетаются с

сопутствующими элементарными занятиями в виде различных видов массажа и русской бани, которые представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Расписание целевых и сопутствующих рекреационных занятий в недельном цикле персональной рекреационной тренировки.

ПНД	ВТК	СРД	ЧТВ	ПТН
Ходьба с палками	Массаж	Вело-прогулка	Свободное плавание	Ходьба с палками
9:00-11:00	14:00-15:30	8:00-10:00 Русская баня (вечер)	8:00-9:00	9:00-11:00

В зависимости от физиологических особенностей занимающегося, его практического опыта двигательной деятельности и текущего контроля здоровья, результатов функционального состояния, мы предлагаем

последовательность реализации программно-целевого принципа персональной рекреационной тренировки, которая представлена на рисунке 2.

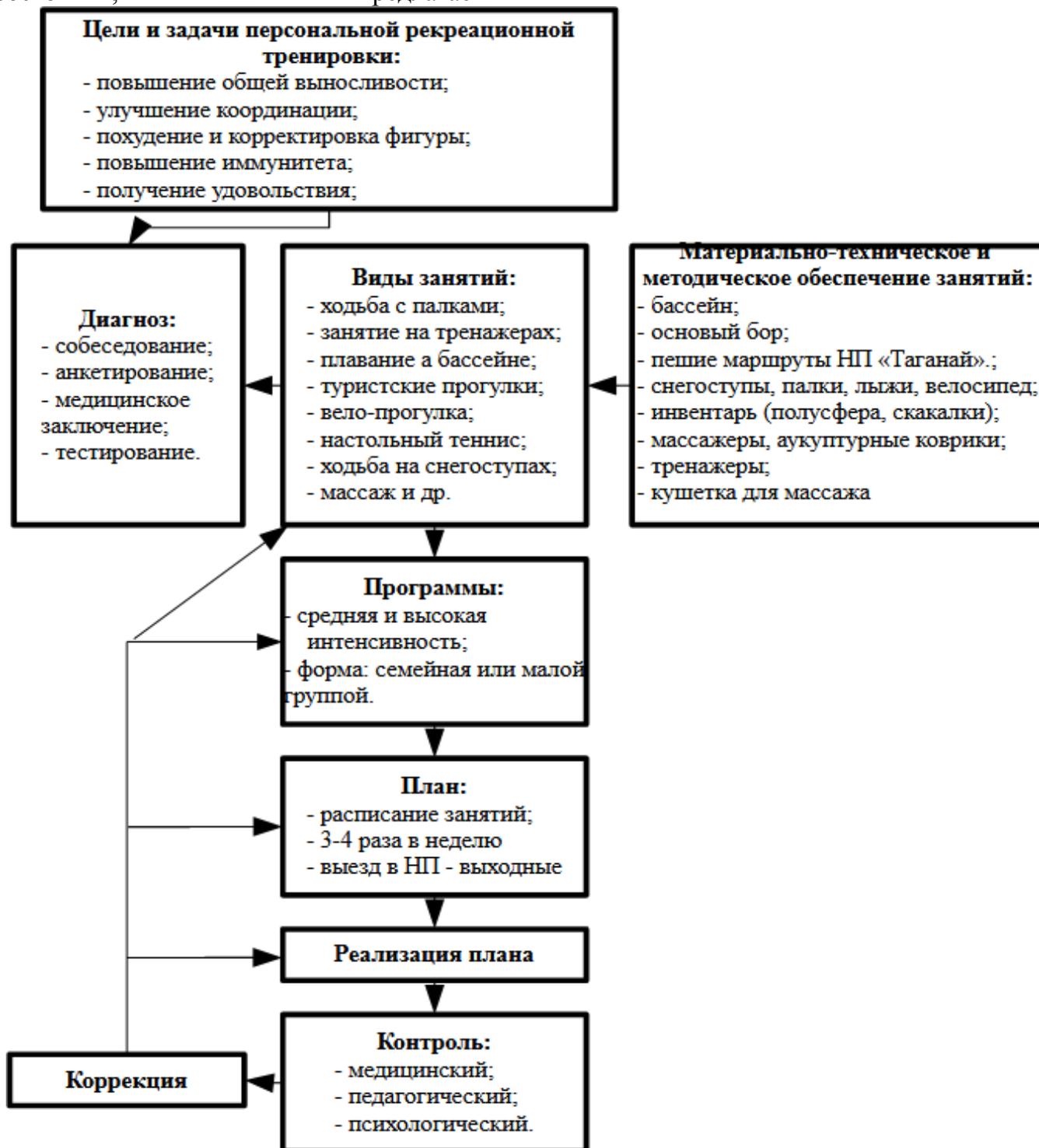


Рис. 2 – Последовательность реализации программно-целевого принципа персональной рекреационной тренировки

Выбор элементарных рекреационных занятий и видов деятельности продиктован самооценкой индивидуальных возможностей, которые используются на протяжении длительного периода жизнедеятельности. Включение отдельных элементарных рекреационных занятий в процессе персональной рекреационной тренировки обеспечивает:

- индивидуализацию элементарных рекреационных занятий;
- индивидуальное определение степени интенсивности занятий;
- приобретение опыта новых двигательных навыков и форм занятий;
- наличие тренировочного эффекта в процессе персональной рекреационной тренировки [11, с. 395].

Данная персональная рекреационная тренировка на основе программно-целевого принципа относится к поддерживающему виду рекреационной тренировки (Г. П. Виноградов, 1997), при этом выбор средств рекреационной деятельности носит самостоятельный характер и зависит от физической подготовленности, уровня физического развития, функционального состояния здоровья, погодных и сезонных изменений.

Заключение. Разработка персональной рекреационной тренировки на основе программно-целевого принципа выявила необходимость научно-методических изысканий по проблеме проектирования рекреационной тренировки, как самостоятельного педагогического процесса и его методического сопровождения с учетом направленности практической деятельности.

Привлекательность и разнообразие средств рекреационной деятельности в виде активных видов отдыха, в частности, туризма, восстановления и развлечений, могут быть использованы в спортивной деятельности, способствуя удовлетворению рекреационных потребностей спортсменов в активном

отдыхе после напряженных этапов подготовки или спортивных сезонов. Свобода выбора средств рекреационной деятельности, используемых в персональной рекреационной тренировке, не так жестко регламентируются, однако и не исключает возможность регулировать нагрузки в соответствие функционального состояния, уровня физической подготовленности.

Персональная рекреационная тренировка на основе программно-целевого принципа позволяет укрепить иммунитет, сохранить уровень физической подготовки, функциональное состояние здоровья на протяжении долгого времени и повысить работоспособности занимающихся посредством средств рекреационной деятельности, в частности, туристско-рекреационной направленности.

Список литературы

1. Агеев, В. У. Движение – здоровье – жизнь / В. У. Агеев. – СПб. : Издательство «Олимп СПб», 2014. – 184 с.
2. Боярская, Л. А. Теоретические основы двигательной рекреации : учебно-методическое пособие / Л. А. Боярская ; М-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2021. – 152 с.
3. Ветитнев, А. М. Курортное дело : учеб. пособие / А. М. Ветитнев, Л. Б. Журавлёва. – 2-е изд., стер. – М. : КНОРУС, 2020. – 528 с.
4. Виноградов, Г. П. Физическая рекреация : учебник для студ. учреждений высш. образования / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко, Е. В. Ивченко и др. ; под ред. Г. П. Виноградова, Е. А. Ивченко. – М. : Издательский центр «Академия», 2015. – 240 с.
5. Гончаренко, К. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослого населения / К. Гончаренко, С. Мищан, А. Новикова, О. С. Столярова // Научные труды ЮКГУ им. М. Ауэзова. – 2015. – С. 89–93.

6. ГОСТ Р 50681-2010. Туристские услуги. Проектирование туристских услуг. Введен 30.11.2010. – М. : Изд-во стандартов, 2011. – 20 с.

7. Макеева, В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 152 с.

8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры, общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2021. – 520 с.

9. Пасюков, П. Н. Физическая рекреация в режиме труда и отдыха населения районов Крайнего Севера и приравненных к ним территорий : монография / под ред. д.п.н., профессора П. Н. Пасюкова. – Челябинск : издательский центр УралГУФК, 2007. – 212 с.

10. Седоченко, С. В. Физическая рекреация: учебное пособие для студентов институтов физической культуры / С. В. Седоченко. – Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», – 2019. – 70 с.

11. Сильчук, А. М. Модель реализации программно-целевого принципа использования физических упражнений с военнослужащими, имеющими различные временные отклонения в состоянии здоровья / А. М. Сильчук, С. М. Сильчук, В. В. Евсеев, Д. Н. Рыхник // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5 (183). – С. 392–397.

12. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 5-е изд. Стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2007. – 480 с.

References

1. Ageevecz, V. U. Dvizhenie – zdorov'e – zhizn' / V. U. Ageevecz. – SPb. : Izdatel'stvo «Olimp SPb», 2014. – 184 s.

2. Boyarskaya, L.A. Teoreticheskie osnovy` dvigatel'noj rekreacii : uchebno-metodicheskoe posobie / L. A. Boyarskaya ; M-vo nauki i vy'sshego obrazovaniya RF. – Ekaterinburg : Izd-vo Ural. Un-ta, 2021. – 152 s.

3. Vetitnev, A. M. Kurortnoe delo : ucheb. posobie / A. M. Vetitnev, L. B. Zhuravlyova. – 2-e izd., ster. – M. : KNORUS, 2020. – 528 s.

4. Vinogradov, G. P. Fizicheskaya rekreaciya : uchebnik dlya stud. uchrezhdenij vy'ssh. obrazovaniya / [G. P. Vinogradov, E. A. Ivchenko, E. V. Ivchenko i dr.] ; pod red. G. P. Vinogradova, E. A. Ivchenko. – M. : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2015. – 240 s.

5. Goncharenko, K. Mesto fizicheskoy kul'tury` v podderzhanii i ukreplenii zdorov'ya vzroslogo naseleniya / K. Goncharenko, S. Mishhan, A. Novikova, O. S. Stolyarova. – Shy`mkent : // Nauchny`e trudy` YuKGU im. M. Aue`zova, 2015. – S. 89–93.

6. GOST R 50681-2010. Turistskie uslugi. Proektirovanie turistских uslug. Vveden 30.11.2010. – М. : Изд-во стандартов, 2011. – 20 с.

7. Makeeva, V. S. Teoriya i metodika fizicheskoy rekreacii : uchebnoe posobie dlya studentov vy'sshix uchebny`x zavedenij / V. S. Makeeva, V. V. Bojko. – М. : Sovetskij sport, 2014. – 152 s.

8. Matveev, L. P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury` (vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury`, obshhaya teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya) : uchebnik dlya vy'sshix uchebny`x zavedenij fizkul'turnogo profilya. – 4-e izd. – М. : Sport, 2021. – 520 s.

9. Pasyukov, P. N. Fizicheskaya rekreaciya v rezhime truda i otdy`xa naseleniya rajonov Krajnego Severa i priravnenny`x k nim territorij : monografiya / pod red. d.p.n., professora P. N. Pasyukova.

– Chelyabinsk : izdatel'skij centr UralGUFK, 2007. – 212 s.

10. Sedochenko, S. V. Fizicheskaya rekreaciya: uchebnoe posobie dlya studentov institutov fizicheskoy kul'tury / S. V. Sedochenko. – Voronezh: FGBO VO «VGIFK», – 2019. – 70 s.

11. Sil'chuk, A. M. Model' realizacii programmno-celevogo principa ispol'zovaniya fizicheskix uprazhnenij s voennosluzhashhimi, imeyushhimi razlichny'e vremenny'e otkloneniya v sostoyanii zdorov'ya / A. M. Sil'chuk, S. M. Sil'chuk, V. V. Evseev, D. N. Ry`xnik // Ucheny'e zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2020. – № 5 (183). – S. 392–397.

12. Xolodov, Zh. K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vy'ssh. ucheb. zavedenij / Zh. K. Xolodov, V. S. Kuzneczov. – 5-e izd. Ster. – M. : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2007. – 480 s.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

Артемьева Людмила Федоровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма Уральского государственного университета физической культуры, artlu21@mail.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Artemyeva Lyudmila Fedorovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Recreation and Sports Tourism of the Ural State University of Physical Education, e-mail: artlu21@mail.ru.