

DOI 10.23859/1994-0637-2019-4-91-20  
УДК 378.147.88

© Подоляка А. Е., Подоляка О. Б., 2019

**Подоляка Анастасия Евгеньевна**

Кандидат наук по физическому воспитанию  
и спорту, доцент,  
Череповецкий государственный университет  
(Череповец, Россия)  
E-mail: anpodol@mail.ru

**Podolyaka Anastasia Evgenевна**

PhD in Physical Education and Sport,  
Associate Professor,  
Cherepovets State University  
(Cherepovets, Russia)  
E-mail: anpodol@mail.ru

**Подоляка Олег Борисович**

Кандидат наук по физическому воспитанию  
и спорту, доцент,  
Череповецкий государственный университет  
(Череповец, Россия)  
E-mail: podol@inbox.ru

**Podolyaka Oleg Borisovich**

PhD in Physical Education and Sport,  
Associate Professor,  
Cherepovets State University  
(Cherepovets, Russia)  
E-mail: podol@inbox.ru

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ КАК  
ФОРМА ИНТЕГРАЦИИ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНО-  
ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ  
СТУДЕНТОВ**

**PHYSICAL RECREATION AS A FORM  
OF INTEGRATION OF PHYSICAL  
EDUCATION AND PROFESSIONALLY-  
APPLIED TRAINING SYSTEM FOR  
STUDENTS**

**Аннотация.** В статье представлена возможность использования элементов физической рекреации для формирования профессионально значимых физических качеств на занятиях по предмету «Физическая культура и спорт» в вузе. В ходе опроса были определены профессионально значимые физические качества для будущих специалистов гуманитарной направленности. Позитивная динамика в уровне сформированности профессионально значимых физических качеств, функционального и психического состояния студенток экспериментальной группы свидетельствует о перспективности использования физической рекреации в качестве формы интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов.

**Abstract.** In the publication the author gives the brief report, devoted to the use elements of physical recreation for the formation of professionally significant physical qualities in the training cover topic of “Physical culture and sports” at the university. The professionally significant physical qualities were identified for future humanitarian specialists in the survey. The positive momentum in the level of formation of professionally significant physical qualities, functional and mental state of female students of the trial group demonstrates the prospects of using physical recreation as a form of integration of physical education and professionally-applied training of students.

**Ключевые слова:** профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая рекреация, студенты

**Keywords:** vocationally applied physical training, physical recreation, students

**Введение**

Качественная профессиональная подготовка студентов в вузах невозможна без их активной учебно-трудовой, познавательной деятельности. Экономические и соци-

альные причины, не позволяющие увеличить срок обучения, заставляют интенсифицировать его, что требует от студентов мобилизации силы воли, психофизических, духовных и физических качеств.

Обеспечить высокий уровень подготовки специалистов в наши дни невозможно без усиления познавательной активности самих студентов. Воспитать у обучающегося требовательность к себе, жизненную потребность трудиться, желание и умение работать творчески, обогащать и совершенствовать свои знания, умения вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье – одна из главных задач [4], [5].

Оздоровительно-рекреационная деятельность в образовательном процессе вуза имеет больше практический, чем теоретический характер. Она реализуется не только в пределах учебных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», но и с помощью создания различных спортивных, развивающих, творческих и других секций на базе вузов. Их назначение состоит в ориентации студенческой молодежи на активную деятельность: туризм, велоспорт, альпинизм, плавание, художественную самодетельность, что способствует формированию здоровой и гармонично развитой личности. Отличительной особенностью рекреационной деятельности в вузе является ее (в основном) физический, активный характер, поэтому данный вид деятельности можно отнести к физической рекреации. По определению В. М. Выдрина, физическая рекреация – это процесс использования физических упражнений, игр, развлечений, а также природных факторов для активного отдыха, изменения вида деятельности, отвлечения от процессов, вызывающих физическую, психическую и интеллектуальную усталость, получения удовольствия от занятий физическими упражнениями [1]. Для экспликации понятия «рекреация» в данной работе воспользуемся еще одним определением, которое, на наш взгляд, более полно учитывает все аспекты этой дефиниции. Рекреация – это понятие, охватывающее широкий круг проблем, связанных с поддержанием жизненных сил и оздоровлением человека. Рекреация – это пассивный и активный отдых в комплексе с другими оздоровительными мероприятиями вне производственной, учебной, научной и иной деятельности, направленный на формирование, восстановление, укрепление и сохранение здоровья человека, а также приносящий ему удовлетворение и удовольствие от этих мероприятий [3]. Физическая (двигательная) рекреация имеет широкий положительный спектр воздействия на различные стороны организма и личности человека.

Культура восстановления физических и эмоциональных сил так же важна, как и умение эффективно работать. На современном этапе (при наличии большого количества стрессовых ситуаций) этот аспект жизнедеятельности приобретает особую значимость. При таких обстоятельствах важна интеграция общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза.

Во многих публикациях (например, [2], [3]) отмечается, что рекреационная среда вузов имеет значительный потенциал в формировании готовности студентов к сохранению и укреплению здоровья, но не используется должным образом. Следовательно, оздоровительно-рекреационная деятельность молодежи в высших учебных заведениях организована на недостаточном уровне, а значит интеграция физического воспитания и профессионального образования путем включения элементов физической рекреации для формирования профессионально значимых физических качеств является актуальной.

*Цель исследования* – раскрыть возможности использования элементов физической рекреации для формирования профессионально значимых физических качеств на занятиях по предмету «Физическая культура и спорт» в вузе.

Для достижения цели требовалось решить ряд задач:

- 1) раскрыть теоретические основы физической рекреации как формы интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов;
- 2) в ходе опроса определить профессионально значимые физические качества для будущих специалистов гуманитарной направленности, а также место физической рекреации в образе жизни студентов;
- 3) оценить влияние элементов физической рекреации на формирование профессионально значимых физических качеств.

В работе применены следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение и эксперимент, статистический анализ.

### **Основная часть**

Исследования различных аспектов рекреации и рекреационной деятельности привлекают внимание специалистов из разных областей знаний, а именно: психологов, экологов, медиков, социологов, экономистов и др. В современном мире можно выделить несколько сложившихся научных школ по вопросам рекреации: французскую, американскую, немецкую. Они изучают деятельность социокультурных и рекреационных центров, психолого-педагогические аспекты досуга, реализацию принципов рекреации в учреждениях культуры, инфраструктуры рекреационной и культурно-досуговой сферы, тенденции развития кадровых проблем [9], [10].

Ученые считают, что рекреация выполняет одну из функций досуга, а основу физической рекреации составляет двигательная активность в сочетании с физическими упражнениями [6], [10], [11]. Необходимо разделять биологическую форму проявления рекреации и социальную рекреационную деятельность человека, выступающие как две независимых плоскости исследования физической рекреации. В современной жизни можно наблюдать влияние социально-культурных и психологических факторов на планирование молодежью досуга, в основе которого лежит двигательная активность. Понятие «физическая рекреация» подразумевает различные виды активной деятельности, направленные на восстановление силы и профессиональной функциональности. Обычно выделяют ее следующие характерные признаки:

- базируется на двигательной активности;
- главными средствами выступают физические упражнения;
- применяют как в свободное, так и в специально назначенное время;
- учитываются культурно-ценностные факторы;
- включает эмоциональные, физические и интеллектуальные элементы;
- используется на самостоятельной и добровольной основе;
- эффективно влияет на восстановление профессионально значимых физических качеств;
- содержит в своей структуре образовательно-воспитательные аспекты;
- обычно применяется в естественных условиях;
- имеет научно-методическое обоснование;

– есть определенные рекреационные услуги [6], [7].

Учитывая вышеизложенные факты, можно сделать вывод, что рекреационная деятельность является одним из видов времяпрепровождения, помогающим установить равновесие между обучением и отдыхом, направленным на восстановление профессионально значимых физических качеств, защитных сил организма, сохранение и укрепление здоровья. Рациональная организация свободного времени студенческой молодежи (а именно проведение рекреационно-оздоровительных мероприятий) может существенно повысить общую работоспособность обучающихся и положительно повлиять на процессы профессиональной подготовки. Анализ научно-методической литературы и практического опыта свидетельствует об отсутствии рекреационных программ в высших учебных заведениях, а также о недостаточном привлечении студентов к такому виду деятельности.

В рамках данного исследования проводилось педагогическое наблюдение, по результатам которого была составлена анкета. В анкетировании приняли участие студентки Гуманитарного института Череповецкого государственного университета в количестве 137 человек. Анализ результатов анкетирования показал следующее: уровень осведомленности студенток о средствах рекреационной активности недостаточно высок: лишь 15,7 % опрошенных знают, что такое физическая рекреация. При этом большинство студенток (82,3 %) проявили желание ознакомиться на занятиях с данной сферой физической активности. На вопрос относительно способов организации досуга чаще всего были получены следующие ответы: «визит в клубы по интересам», «кино», «общение с друзьями», «прогулка в парке», «отдых дома», «компьютерные игры». Вторыми по частоте упоминания являлись разные виды физической активности (йога, фитнес, танцы, волейбол, теннис и т. д.). Необходимо принять во внимание тот факт, что большинство ответов подразумевают влияние не естественных потребностей студентов, а форм активности, искусственно навязанных различными факторами (воздействие моды, рекламы, средств массовой информации, социальных сетей, Интернета). Следует отметить: существенное влияние на формирование модных тенденций относительно видов рекреационной деятельности непосредственно оказывают именно средства массовой информации, а опосредованно – компании, которые предлагают спортивную одежду, разнообразное оборудование и инвентарь. Несмотря на то, что двигательная активность имеет место в жизни респондентов, на нее отводится недостаточно времени. К сожалению, рекреация чаще ассоциируется с пассивным отдыхом, чем с двигательной активностью. В начале нашего исследования для 59,6 % студенток пассивный отдых был привлекательнее активного досуга. И только 14,3 % респондентов указали на то, что регулярно занимаются физическими упражнениями в свободное от учебы время. Ведущее место среди средств физической рекреации часто занимают: фитнес, атлетическая гимнастика, подвижные и спортивные игры, туризм и т. д.

Реализация интеграции физического воспитания и профессиональной подготовки обеспечивает понимание молодежью значения и важности занятий различными видами двигательной активности для восстановления профессионально значимых физических качеств. Учебное занятие будет эффективным только для заинтересованных студентов, проявляющих психическую и физическую активность. Физическое воспитание в вузах обучающиеся обычно воспринимают как дисциплину с опреде-

ленными обязательствами, а не средство для улучшения состояния здоровья. Справедливо утверждать, что студенты не заинтересованы в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», о чем свидетельствуют их ответы. Так, в ходе анкетирования было выявлено: основной мотивирующей установкой для посещения занятий по данной дисциплине учебного плана большинство опрошенных студенток (62,5 %) назвали желание своевременно сдать зачет. Оценивая состояние своего здоровья, 62,14 % обучающихся, принимавших участие в анкетировании, определили его как среднее, 14,28 % опрошенных сочли себя практически здоровыми, остальные признают свой уровень здоровья низким. При этом самочувствие после занятий физической культурой лишь 11,12 % назвали бодрым, еще 13,34 % – состоянием приятной усталости, в числе большинства ответов – «усталость», иногда «разбитость» и даже «слабость».

Опрос позволил ранжировать физические качества по степени профессиональной значимости для респондентов: на первом месте оказалась быстрота (26,67 %), на втором – выносливость (26,5 %), на третьем–четвертом – гибкость и сила (по 16,21 %).

Для оценки уровня сформированности профессионально значимых физических качеств было проведено тестирование физической подготовленности студенток 1 курса Гуманитарного института Череповецкого государственного университета в двух группах – экспериментальной (Э-группа) и контрольной (К-группа), которые в дальнейшем приняли участие в педагогическом эксперименте.

Результаты тестирования и расчета достоверности различий по *t*-критерию Стьюдента для независимых выборок в начале учебного года представлены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты оценки физической подготовленности студенток Э-группы и К-группы до начала педагогического эксперимента**

| Контрольные упражнения                                              | Сравнение средних значений в группах |                             |                                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|
|                                                                     | Э-группа<br>$\bar{X} \pm m$          | К-группа<br>$\bar{X} \pm m$ | Критерий<br>Стьюдента, <i>t</i> ( <i>p</i> ) |
| Бег на 100 м (с)                                                    | 17,2±1,3                             | 17,4±1,15                   | 0,46 (0,7)                                   |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту (раз) | 37,11±6,49                           | 38±5,71                     | 1 (0,3)                                      |
| Наклон вниз из положения стоя на скамейке (см)                      | 14,94±6,84                           | 16±6,08                     | 1,5 (0,1)                                    |
| Упражнение «планка» (мин)                                           | 2,06±0,53                            | 1,9±0,54                    | 1,36 (0,2)                                   |

Из табл. 1 видно, что на начало педагогического эксперимента студентки двух групп не имеют существенных различий в физической подготовленности, оцениваемой по профессионально значимым физическим качествам.

В рамках проведения эксперимента в течение 2017–18 уч. года экспериментальной группе (28 человек) помимо основного учебного материала давали информацию о значении и формах физической рекреации; обучающиеся вели дневники само-

контроля, где фиксировалось время, затраченное на самостоятельное выполнение предлагаемых комплексов упражнений, подобранных с учетом индивидуальных особенностей в недостающих профессионально значимых физических качествах. В связи с ограниченностью свободного времени у студентов нами был отобран ряд комплексов физических упражнений [8], занимающий по времени в среднем 10–20 минут. В контрольной группе (25 человек) занятия проводились в соответствии с традиционным тематическим планом.

Результаты тестирования участниц педагогического эксперимента в конце учебного года приведены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты оценки физической подготовленности студенток Э-группы и К-группы после окончания педагогического эксперимента**

| Контрольные упражнения                                              | Сравнение средних значений в группах |                             |                               |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
|                                                                     | Э-группа<br>$\bar{X} \pm m$          | К-группа<br>$\bar{X} \pm m$ | Критерий<br>Стьюдента, $t(p)$ |
| Бег на 100 м (с)                                                    | 16,52±0,8                            | 17,36±1,16                  | 2,56 (0,02)                   |
| Поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 минуту (раз) | 45,35±6,97                           | 40,18±6,86                  | 3,23 (0,005)                  |
| Наклон вниз из положения стоя на скамейке (см)                      | 22,29±3,75                           | 19,29±5,19                  | 3,38 (0,003)                  |
| Упражнение «планка» (мин)                                           | 2,46±0,43                            | 1,53±0,43                   | 8,38 (0,000001)               |

Как видно из табл. 2, после проведения педагогического эксперимента группы имели достоверную разницу ( $p < 0,01$ ) по трем из четырех показателей, отобранным как критерии оценки профессионально значимых физических качеств. Наибольшая разница отмечается в изменении времени, затраченного на упражнение «планка», выполняемое в упоре лежа на предплечьях лицом вниз (оно характеризовало развитие специфической выносливости). Положительная динамика уровней силовых качеств и гибкости (оцениваемых с помощью следующих упражнений: поднимание и опускание туловища из положения лежа за 1 мин и наклон вниз из положения стоя на скамейке) у обучающихся экспериментальной группы выше, чем контрольной.

На рис. 1–4 графически показаны изменения значений показателей до и после педагогического эксперимента у студенток экспериментальной (Э-группа) и контрольной (К-группа) групп.

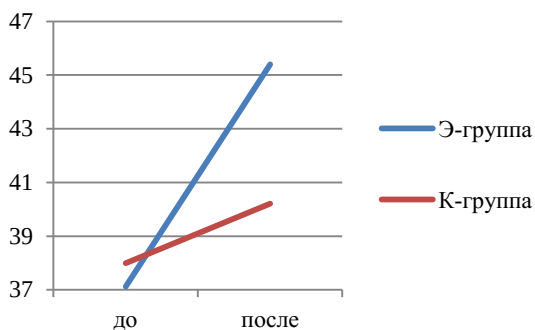


Рис. 1. Динамика средних результатов бега на 100 м (с)

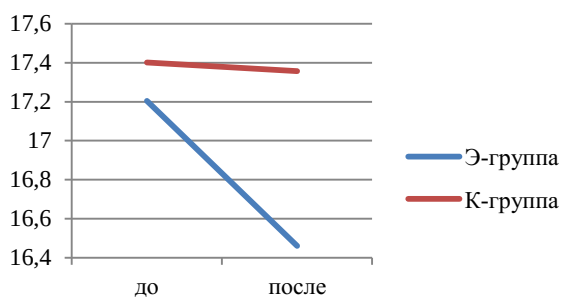


Рис. 2. Динамика средних результатов поднимания и опускания туловища из положения лежа за 1 мин (раз)

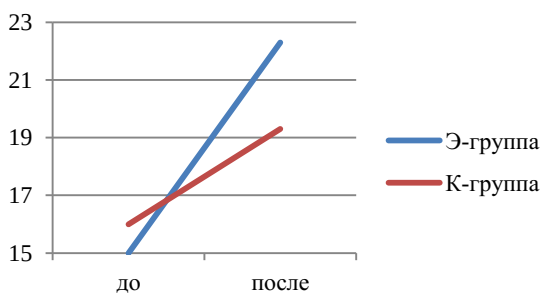


Рис. 3. Динамика средних результатов наклона вниз из положения стоя на скамейке (см)

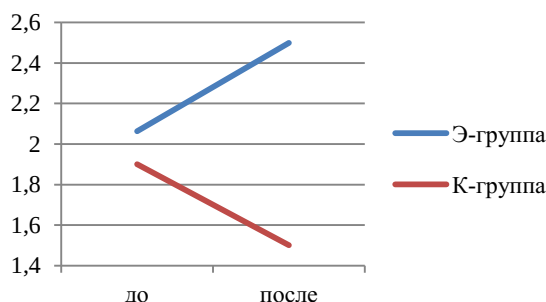


Рис. 4. Динамика средних результатов при выполнении упражнения «планка» (мин)

Как видно на рисунках, динамика средних результатов по тестам № 1–3 в контрольной группе, хотя и носит положительный характер, выражена в меньшей степени. При выполнении упражнения «планка» она имеет отрицательный характер в К-группе, что, вероятно, связано с меньшей, чем в Э-группе, долей упражнений (на протяжении 2 семестра), развивающих определенные группы мышц, участвующих в ее выполнении. В Э-группе после проведения эксперимента результаты стали значительно лучше: прирост значений наблюдался по всем показателям, а различия между средними результатами в группах стали статистически значимыми по трем профессионально значимым физическим качествам из четырех.

В течение учебного года у студенток экспериментальной и контрольной групп произошло изменение мотивирующих установок для посещения занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» с желанием получить зачет на стимул приобретения необходимых умений и навыков в физкультурной деятельности для повышения уровня своей профессиональной подготовленности посредством улучшения профессионально значимых физических качеств. Ответы распределились практически равномерно по всем десяти целевым установкам. Поскольку информационно группы не были изолированы друг от друга, то и их ответы по поводу мотивации носили схожий характер. В экспериментальной группе значительно изменилась оценка уровня здоровья. Практически здоровыми себя оценили 20,68 % опрошенных, 13,68 % респондентов определили уровень своего здоровья как низкий, 65,64 % – как средний (приблизительно столько же, сколько до эксперимента). Бодрым самочувствие после занятий физическими упражнениями назвали 36,36 % обучающихся, а остальные ответы распределились приблизительно равномерно между «просто усталость», «разбитость», «слабость». Активное проведение досуга стало более актуальным для 73,2 % студенток.

Проведенное исследование подтверждает научные данные о том, что занятия физическими упражнениями рекреационной направленности способствуют снижению уровня тревожности, агрессивности, повышению самооценки. При воздействии на психофизическое состояние одновременно происходит и создание положительных мотивационных установок, и формирование профессионально значимых физических качеств и интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.



## Выводы

Таким образом, в ходе исследования установлено, что информированность о физической рекреации и самостоятельные занятия способствуют формированию у студентов профессионально значимых физических качеств, влияют на субъективную оценку самочувствия, повышающую мотивацию к занятиям физической культурой.

Позитивная динамика в уровне сформированности профессионально значимых физических качеств, функционального и психического состояния студенток экспериментальной группы свидетельствует о наличии потенциала использования физической рекреации в качестве формы интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов.

## Литература

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. – Київ: [б. и.], 2014. – 39 с.
2. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг. – Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О. М. Бекетова, 2013. – 202 с.
3. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
4. Дорошенко В. В., Бессарабова Ю. В. Рекреационная направленность профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза // Общество: социология, психология, педагогика. – 2016. – № 7. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreatsionnaya-napravlennost-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov-vuza> (дата обращения: 21.05.2019).
5. Зайцев В. П., Ермаков С. С., Манучарян С. В., Федяй И. А. Рекреация как научная дисциплина и ее исторические аспекты // Педагогика, психология, медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2012. – № 12. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreatsiya-kak-nauchnaya-distiplina-i-ee-istoricheskie-aspekty> (дата обращения: 21.05.2019).
6. Орехов Е. Ф. Модернизация высшего профессионального образования в отрасли физической культуры и спорта в современных социокультурных условиях: дис. ... д-ра пед. наук. – Калининград: [б. и.], 2012. – 570 с.
7. Подоляка А. Є. Шлях до здорового життя. Харків: Харківський національний аграрний університет ім. В. В. Докучаєва, 2006. – 148 с.
8. Щучка Т. А. Педагогические условия социокультурной среды в развитии информационно-исследовательской компетентности магистранта педагогического образования // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2019. – № 1 (88). – С. 212–219. DOI: 10.23859/1994-0637-2019-1-88-21.
9. Crone D., Smith A., Gough B. “I feel totally at one, totally alive and totally happy”: a psycho-social explanation of the physical activity and mental health relationship // Health Education Research. – 2005. – Vol. 2. – Iss. 5. – P. 600–611. – URL: <https://doi.org/10.1093/her/cyh007> (дата обращения: 21.05.2019).
10. Handszuh Henryk F. Prognosis of tourist development // Symposium on Tourism Services. – Geneva, 2001. – P. 12–14.
11. Mesplier Alain. Le tourisme dans le monde. – Paris, 2005. – URL: <https://www.statcan.ca> (дата обращения: 21.05.2019).

## References

1. Андреева О. В. *Teoretiko-metodologichni zasadi rekreatsiinoi diial'nosti riznikh grup naselennia* [Theoretical-methodological objectives of recreational activities for different groups of people: abstract D thesis in physical education and sport]. Kiev, 2014. 39 p.

2. Velychko V. V. *Organizatsiia rekreatsiinikh poslug* [Organization of recreational services]. Khar'kov: Kharkivs'kii natsional'nii universitet mis'kogo gospodarstva imeni O. M. Beketova, 2013. 202 p.
3. Vydrin V. M. Fizicheskaya rekreaciya – vid fizicheskoy kul'tury [Physical recreation – a type of physical culture]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e* [Physical culture and health], 2004, no. 2, pp. 18–21.
4. Doroshenko V. V., Bessarabova Iu. V. Rekreatsiionnaya napravlennost' professional'no-prikladnoy fizicheskoy podgotovki studentov vuza [Recreational focus of occupation-based physical training of higher school students]. *Obshchestvo: sociologiya, psihologiya, pedagogika* [Society: sociology, psychology, pedagogics], 2016, no. 7. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreatsiionnaya-napravlennost-professionalno-prikladnoy-fizicheskoy-podgotovki-studentov-vuza> (accessed: 21.05.2019).
5. Zajcev V. P., Ermakov S. S., Manucharyan S. V., Fedyaj I. A. Rekreaciya kak nauchnaya disciplina i ee istoricheskie aspekty [Recreation as a scientific discipline and its historical aspects]. *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta* [Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sport], 2012, no. 12. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/rekreatsiya-kak-nauchnaya-disciplina-i-ee-istoricheskie-aspekty> (accessed 21.05.2019).
6. Orekhov Ye. F. *Modernizatsiya vysshego professional'nogo obrazovaniya v otrasli fizicheskoy kul'tury i sporta v sovremennykh sotsiokul'turnykh usloviyakh* [Modernization of higher professional education in the field of physical culture and sports in modern socio-cultural conditions: D thesis in ped. sci.]. Kaliningrad, 2012. 570 p.
7. Podolyaka A. E. *Shliakh do zdorovogo zhittia* [Way to a healthy life]. Khar'kov: Kharkivs'kii natsional'nii agrarnii universitet im. V. V. Dokuchaeva, 2006. 148 p.
8. Shchuchka T. A. Pedagogicheskiye usloviya sotsiokul'turnoy sredy v razvitii informatsionno-issledovatel'skoy kompetentnosti magistranta pedagogicheskogo obrazovaniya [Pedagogical conditions of social and cultural environment in the development of information-research competence of the undergraduate teacher education]. *Vestnik Cherepoveckogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Cherepovets State University], 2019, no. 1, pp. 212–219. DOI: 10.23859/1994-0637-2019-1-88-21.
9. Crone D., Smith A., Gough B. “I feel totally at one, totally alive and totally happy”: a psycho-social explanation of the physical activity and mental health relationship. *Health Education Research*, 2005, vol. 20, iss. 5, pp. 600–611. Available at: <https://doi.org/10.1093/her/cyh007> (accessed: 21.05.2019).
10. Handszuh Henryk F. Prognosis of tourist development. *Symposium on Tourism Services*. Geneva, 2001, pp. 12–14.
11. Mesplier Alain. *Le tourisme dans le monde*. Paris, 2005. Available at: <https://www.statcan.ca> (accessed: 21.05.2019).

---

**Для цитирования:** Подоляка А. Е., Подоляка О. Б. Физическая рекреация как форма интеграции физического воспитания и профессионально-прикладной подготовки студентов // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2019. – № 4 (91). – С. 205–214. DOI: 10.23859/1994-0637-2019-4-91-20

**For citation:** Podolyaka A. E., Podolyaka O. B. Physical recreation as a form of integration of physical education and professionally-applied training system for students. *Bulletin of the Cherepovets State University*, 2019, no. 4 (91), pp. 205–214. DOI: 10.23859/1994-0637-2019-4-91-20