

ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЭКОЛОГИИ
И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

*Материалы III Международной
научно-практической конференции
(Череповец, 10 марта 2015 г.)*

Череповец
2015

Раздел 4. Психолого-педагогические аспекты физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и адаптивной физической культуры

<i>Богданова Т.Б.</i> Физическая культура как фактор социализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	181
<i>Любарская Э.В.</i> Определение средств и методов развития скоростно-силовых способностей у юных бегунов на средние дистанции	186
<i>Максимова С.Ю.</i> Содержание методики коррекции ходьбы у детей 5–6 лет с задержкой психического развития	194
<i>Полторацкая А.С., Филенко И.Ю., Колотовкин В.А.</i> Совершенствование учебно-воспитательного процесса учеников 10–11 классов средствами компьютерной программы «Физическое воспитание»	198
<i>Полянская Н.В., Чернова М.Б., Герасимов М.М.</i> Срочные эффекты влияния физической нагрузки аэробного характера на психологические аспекты функционального состояния первоклассников	202
<i>Полянская О.С., Гулага О.И., Москалюк И.И.</i> Психолого-педагогические аспекты тренировки спортсменов	207
<i>Пристинская Т.Н., Ольшанская Н.А.</i> Факторы, определяющие психологическую надежность спортсмена в соревновательной деятельности	210
<i>Пристинский В.Н., Гейтенко В.В.</i> Оздоровительная функция физической культуры и спорта в социализации детей и подростков	215
<i>Саенко В.Г.</i> Рекреационный туризм в форме занятий восточными единоборствами	220
<i>Сибарнова Е.С., Мельников А.А.</i> Обзор современных коррекционных методик на основе лечебной верховой езды у детей	225
<i>Симонова Д.Ю., Приходько В.И.</i> Особенности психофизического состояния детей 5–6 лет с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью	228
<i>Филенко Л.В., Филенко И.Ю., Дедакова М.С.</i> Научно-методические основы организации учебно-тренировочного процесса студентов с нарушением здоровья с использованием информационных технологий	232

и воспитательным инструментарием важнейших преобразований, которые укрепляют здоровье человека, повышают его жизнеспособность, расширяют возможности самовыражения, самореализации, возможность доказывать свою уникальность.

Литература

1. Пристинский, В.Н. Социально-педагогический тренинг в подготовке учителя физической культуры / В.Н. Пристинский, Т.Н. Пристинская // Вестник Черниговского нац. пед. ун-та [Текст] / гл. ред. Н.А. Носко. – Чернигов: ЧНПУ, 2013. – Вып. 112, т. 2. – С. 230–233.

2. Омельченко, С.А. Социализация детей и подростков средствами образовательно-воспитательной и оздоровительной работы: учеб. пособие / С.А. Омельченко, В.Н. Пристинский. – Славянск: ГВУЗ «ДДПУ», 2014. – 208 с.

В.Г. Саенко

Харьковская государственная академия физической культуры,
г. Харьков, Украина
e-mail: saienko22@gmail.com

Рекреационный туризм в форме занятий восточными единоборствами

Введение. Современные государственные программы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях включают в себя разнообразие современных подходов. На занятиях с ученической и студенческой молодежью частично используются также принципы, средства и методы спортивной тренировки. По данным [3, 9], дополнить традиционную систему физического воспитания дают возможность широко распространенные формы внеклассных занятий, такие как секции по видам спорта и общей физической подготовки, массовые физкультурные мероприятия, туристические походы, физкультурные праздники и вечера, дни здоровья и пр. Содержание таких занятий включает в себя углубленное освоение школьниками избранного вида спорта, совершенствование физиче-

ской подготовленности, закаливание, формирование специальных умений и навыков и т. д.

Кроме педагогического наследия отечественных форм учебно-воспитательной работы ведутся также поиск и апробация эффективных зарубежных систем. Несмотря на сформированную методическую базу, педагогами-практиками недостаточно перенимается позитивный опыт азиатских физкультурно-оздоровительных систем, где лидером многовекового достояния совершенствования человека являются восточные единоборства [8]. Таким образом, анализ форм занятий и последующая разработка учебно-методического обеспечения относительно систематического использования избранных систем восточных единоборств являются своевременными и актуальными.

Оптимальному физическому развитию, двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом посвящен ряд современных научных разработок [3, 9, 11]. Источники [1, 4, 7, 8] раскрывают содержание систем восточных единоборств. В предыдущих публикациях [2, 8] нами проанализировано оздоровительное влияние отдельных видов упражнений и систем восточных единоборств. В данной статье приводятся варианты применения рекреационного туризма в форме занятий восточными единоборствами.

Цель исследования – обосновать позитивный эффект организации рекреационного туризма в форме занятий восточными единоборствами.

Методы и организация исследования. Выбор методов, организация исследований и их проведение осуществлялись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории и методики физического воспитания. В процессе проведения педагогического эксперимента использовались теоретические методы (анализ и обобщение данных научно-методической литературы), педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Увлечение туризмом позволяет познакомиться с культурой и бытом различных стран и народов, с замечательными и часто даже уникальными

уголками природы, интересными достопримечательностями, а также получить удовольствие от общения с единомышленниками. В связи с тем, что туристические походы являются групповым видом деятельности, в котором проявляются традиции взаимопомощи и взаимовыручки, дисциплины, самосовершенствования и взаимной передачи знаний и опыта, то это способствует приобретению надежных товарищеских отношений.

Как известно, туристические походы могут включать в себя: спортивное ориентирование, мультиспорт, скалолазание, альпинизм, рафтинг, маунтинбайк, лыжи, яхтенный спорт и др. Однако занятия различными видами туризма, которые осуществляются в сложной природной и общественной среде, имеют определенные риски и требуют от участника похода разносторонних знаний, умений, опыта и оптимальной физической, технической и психологической подготовки.

Один из видов современного туризма – рекреационный туризм, который подразумевает передвижение людей в свободное время в целях отдыха, необходимого для восстановления их физических и душевных сил. Для многих стран мира этот вид туризма является наиболее распространенным и массовым.

Организация рекреационного туризма в форме занятий восточными единоборствами может реализовываться с применением подвижных игр как одного из важнейших видов двигательной деятельности [5, 6, 10], которые не требуют от участников специальной подготовленности и являются эффективным средством воспитания личности, морально-волевых качеств, а также развития физических качеств и формирования двигательных действий.

По данным [5], подвижная игра с элементами единоборств относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Ее преимущество перед строго дозированными упражнениями проявляется в реализации творчества, инициативы и фантазии, протекает эмоционально, стимулируя двигательную активность.

«Тропа самурая» – подвижная игра с элементами восточных единоборств, которая может применяться в рекреационном туриз-

ме. Ее суть состоит в том, чтобы преодолеть туристский маршрут с заранее подготовленными препятствиями и заданиями, которые могут включать в себя следующие элементы восточных единоборств: нанесение определенных ударов по целям на разной высоте, метание различных предметов в мишени, акробатические упражнения с перегруппировкой в боевую стойку, проявление скоростно-силовых и сложнокоординационных способностей и пр.

В преодолении данного туристского маршрута с элементами восточных единоборств необходимо учесть возможности каждого участника, его возраст, а также физическое состояние в данное время. Применение следующих методических приемов позволит увеличить контроль над прохождением туристского маршрута: сокращение или увеличение количества препятствий; введение перерывов; изменение площади туристического маршрута и др.

Перед преодолением туристского маршрута, особенно продолжительного по дистанции или большого по площади, требуется теоретически обсудить важные вопросы. Необходимо также сформировать практические навыки относительно оказания первой помощи, организации и проведения эвакуации пострадавших, поведения в экстремальных условиях. Важно отработать умения выбора места для установки лагеря или временных стоянок, работы с техническими средствами и страховки. Участникам прохождения маршрута подробно объясняется техника движения и преодоления препятствий, организация порядка движения и иных действий в группе. Отдельный акцент необходимо сделать на практических умениях составления меню и раскладки питания в спортивном походе, разведения и поддержания огня, приготовления пищи, ремонта снаряжения, умений ориентирования и навигации.

Выводы. Организация рекреационного туризма в форме занятий восточными единоборствами способствует повышению уровня физической подготовленности участников, формированию устойчивого интереса как к туристическим походам, так и к восточным единоборствам, к созданию прочной базы для последующего систематического совершенствования в данной деятельности.

Литература

1. *Вон, Кью-Кит*. Энциклопедия Шаолиня / Кью-Кит Вон; [пер. с англ. Ю. Бондарева]. – М.: Фаир-пресс, 2004. – 440 с.
2. *Дубовой, А.В.* Оздоровительное влияние силовых упражнений на учебную и студенческую молодежь / А.В. Дубовой, В.Г. Саенко // Найновите научни постижения: матер. за 9-а Междунар. науч. практ. конф. Т. 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – София: Бял ГРАД-БГ, 2013. – С. 70 – 75.
3. *Жданова, О.М.* Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
4. *Катанский, С.А.* Теория и практика восточных единоборств: в 4 т. / С.А. Катанский, Т.Р. Касьянов. – М.: Советский спорт, 2013. – 1897 с.
5. *Кипчаков, Б.Б.* Подвижные игры с элементами единоборств в учебно-воспитательном процессе младших школьников / Б.Б. Кипчаков // Вестник спортивной науки. – 2010. – Вып. 5 (5). – С. 63 – 65.
6. *Ламкова, Е.И.* 250 подвижных игр и эстафет для школьников / Е.И. Ламкова, С.В. Дорофеева. – Харьков: Ранок, 2005. – 128 с.
7. *Литвинов, С.А.* Традиционное каратэ: организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий: [учеб.-метод. пособие] / С.А. Литвинов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 224 с.
8. *Саенко, В.Г.* Удосконалення людини за системами східних единоборств: [монографія] / В.Г. Саенко; Бердянський державний педагогічний університет. – Луганськ: СПД Резніков В.С., 2011. – 440 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 2 / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 368 с.
10. *Червона, С.Ф.* Подвижные игры как средство воспитания волевых качеств личности спортсменов / С.Ф. Червона, Н.А. Пащенко // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 136 – 138.
11. *Seabra, A.* Gender, weight status and socioeconomic differences in psychosocial correlates of physical activity in schoolchildren / A. Seabra, D. Mendoza, J. Maia // Journal of Science and Medicine in Sport, 2013. – Vol. 16(4). – P. 320 – 326.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ЭКОЛОГИИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

*Материалы III Международной
научно-практической конференции
(Череповец, 10 марта 2015 г.)*

Ведущий редактор *Н.А. Бачурина*
Ведущий технический редактор *М.Н. Авдюхова*
Дизайн обложки: В.Н. Курочкина
Макет серийной обложки: А.В. Несонов
Зав. редакцией: В.А. Белов

Лицензия А № 165724 от 11.04.06 г.

Подписано к печати 30.04.15. Тир. 100 (1-й з-д 29).
Уч.-изд. л. 14,3. Усл. печ. л. 14. Формат 60 × 84 ¹/₁₆.
Гарнитура Таймс. Зак.

ФГБОУ ВПО «Череповецкий государственный университет»
162600, г. Череповец, пр. Луначарского, д. 5.