

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование : утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121. – URL : <http://www.edu.ru/file/docs/2018/02/m121.pdf#page=3> (дата обращения: 27.09.2019).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373). – URL : <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/> (дата обращения: 27.09.2019).
4. Лазарев, В.С. Проектная деятельность в школе / В.С. Лазарев. – Сургут : [б.и.], 2014. – 135 с.
5. Поливанова, К.Н. Проектная деятельность школьников / К.Н. Поливанова. – М. : Просвещение, 2011. – 192 с.

#### REFERENCES

1. *The order of the Ministry of labor and social protection of the Russian Federation from 10/18/2013 № 544n "About the approval of the professional standard "Teacher (pedagogical activity in the field of preschool, primary general, basic general, secondary general education) (educator; teacher)", available at: <https://base.garant.ru/70535556/>.*
2. The order of the Ministry of education and science of the Russian Federation from 02/22/2018 № 121 "Federal state educational standard of higher education – the bachelor, direction of training 44.03.01 teacher education", available at: <http://www.edu.ru/file/docs/2018/02/m121.pdf#page=3>.
3. *The order of the Ministry of education and science of the Russian Federation from 10/06/2009 № 373 "Federal state educational standard of primary general education", available at: <https://base.garant.ru/197127/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>.*
4. Lazarev, V.S. (2014), *Project activity at school*, Surgut.
5. Polivanova, K.N. (2011), *The project activity of schoolchildren*, Prosvescheniye, Moscow.

**Контактная информация:** [evgeniachel@rambler.ru](mailto:evgeniachel@rambler.ru)

*Статья поступила в редакцию 01.10.2019*

УДК 796.1

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕКРЕАЦИЯ ЖЕНЩИН 20–35 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ SUP-BOARD**

*Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Наталья Вадимовна Мазитова, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Юрий Александрович Красников, доктор медицинских наук, профессор,*

*Равиль Мысавилович Исламов, доцент,*

*Людмила Павловна Акимова, старший преподаватель,*

*Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток*

#### **Аннотация**

В данной статье представлены материалы законченного исследования по разработке и экспериментальной проверке разработанных комплексов упражнений с использованием средств Sup-board, направленных на повышение показателей физического и эмоционального состояния женщин 20–35 лет. Методической целью применения разработанных упражнений явилось снижение боязни падения в воду занимающихся и выхода из экстремальной ситуации самостоятельно. Так же в структуру занятий были включены игровые и анимационные задания, что существенно повышало эмоциональный фон тренировок. Тестирование и анкетирование после эксперимента показали прирост результатов физического состояния, физической подготовленности, испытуемых женщин, а также повышение их самочувствия, активности, настроения и эмоционального состояния.

**Ключевые слова:** физическая рекреация, Sup-board, женщины 20–35 лет.

**PHYSICAL RECREATION OF 20–35 YEARS OLD WOMEN BY SUP-BOARD**

*Yuri Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Nataliia Vadimovna Mazitova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
Yuri Alexandrovich Krasnikov, the doctor of medical sciences, professor  
Ravil Mysavilovich Islamov, the associate professor,  
Lyudmila Pavlovna Akimova, the senior teacher  
Far Eastern Federal University, Vladivostok*

**Annotation**

This article presents the materials of the completed research on the development and experimental verification of the developed sets of the exercises by using Sup-board's tools directed to increasing of the physical and emotional state of 20–35 years old women. The methodological goal of using the developed exercises was to reduce the students' fear of falling into the water and out of the extreme situation on their own. Also, in the structure of classes there were included the game and animation tasks, which significantly increased the emotional background of training. The results of testing and questioning of the women after the experiment showed the increase in the physical condition results, physical training, also the increase in their wellbeing, activity, mood and emotional state.

**Keywords:** physical recreation, Sup-board, 20–35 years old women.

**ВВЕДЕНИЕ**

Профилактика заболеваний и увеличение продолжительности профессионального долголетия является приоритетным трендом многих ведущих мировых держав. Это осуществляется путем актуализации массовых мероприятий, направленных на привлечение населения посредством не традиционных видов двигательной рекреационной активности [5]. Особое внимание в реализации национальных проектов связанных с организации активной досуговой детальности населения обращено на женщин.

В рейтинге ценностей здорового стиля жизни, занятиям оздоровительным спортом женщины отводят меньшую роль, по сравнению с мужчинами. Вследствие недостаточной двигательной активности и других факторов женщины чаще подвергаются заболеваниям и хуже себя чувствуют субъективно. Мышечная деятельность, как известно, существенным образом влияет на функциональные резервы организма и его работоспособность. Необходимо констатировать, тот факт, что женщины располагают меньшими функциональными резервами, чем мужчины [1].

Следует, так же отметить, что интерес к занятиям физическими упражнениями у мужчин и женщин имеет ряд отличительных особенностей и выражается в преобладающем доминировании внутренних и /или внешних факторов. В исследования Л.Г. Пашенко (2017) показано, что для 80% женщин 1-го зрелого возраста ведущим мотивом является получение удовольствия, а для женщин 2-го зрелого возраста – возможность улучшения здоровья [4]. Приоритетным условием реализации оздоровительных проектов среди женщин необходимо так же признать комфортную природную и климатическую среду.

Учитывая все выше сказанное, поиск эффективных средств двигательного досуга женщин, сочетающего в себе аспекты оздоровления, получения удовольствия от физической активности в естественной природной среде является актуальным и значимым. В тоже время, за последние годы в сфере реализации свободного времени с использованием оздоровительных сил природы большую популярность приобретают различные рекреационно-оздоровительные занятия, направленные на достижение и поддержание оптимального физического состояния, снижения риска развития заболеваний, коррекции телосложения. К таким видам можно отнести относительно молодой вид двигательной рекреации с использованием SUP-досок (SUP – аббревиатура слов Stand up paddie – стоящий с веслом). Воздействие солнца и дозированных физических нагрузок, разнообразие впечатлений во время водных прогулок на Sup-board, нормализуют деятельность центральной нервной системы и восстанавливает работоспособность [2, 6, 7]

Однако в современной научно-методической литературе мы не нашли исчерпывающей информации педагогического характера о детализации применения средств Sup-board для физической рекреации женщин 1-го зрелого возраста, что и определило проблему данного исследования. Целью исследования явилось обоснование разработанных комплексов упражнений с использованием средств Sup-board, направленных на повышение показателей физического и эмоционального состояния женщин 20–35 лет.

#### ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучение данных научно-методической литературы осуществлялся, преимущественно, по вопросам психофизических особенностей женщин 20-35 лет и проблеме применения средств Sup-board для физической рекреации женщин указанного возрастного периода. Всего было проанализировано 75 источников.

Эмоциональное и субъективное состояние занимающихся оценивалось по методике «градусник» состояний Ю.Я. Киселева (1999) [3] и опросника САН (самочувствие, активность, настроение). Так же применялась модифицированная анкета с целью выявления мотивации занятиями водными видами спорта и ЗОЖ женщин 20–35 лет.

Целью проверки результативности разработанных комплексов упражнений тестировалась силовая выносливость (сгибание, разгибание рук в упоре лежа); проба М.Е. Ромберга удержание статического равновесия в стойке на одной ноге с закрытыми глазами; проба А.И. Яроцкого (непрерывное вращение головой в одну сторону с закрытыми глазами в темпе два движения в секунду).

Основным методом исследования явился педагогический эксперимент, который проводился на гребной базе в бухте Новик, остров Русский, Приморского края. В эксперименте принимали участие женщины 20–35 лет (50 чел.) Занятия проводились 2 раза в неделю по 2 часа, по программе оздоровительной подготовки по Sup-board и включал в себя разработанные нами упражнения для данного контингента.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для повышения показателей физического и эмоционального состояния женщин 20-35 лет, было разработано три комплекса упражнений с использованием Sup-board.

Первый комплекс упражнений выполняется на суше и был предназначен для обучения правильному исходному положению на Sup-board, а также имитации гребковых движений веслом, развитию координационных способностей. Второй комплекс был направлен на преодоление страха и паники при попадании в воду. В третий комплекс были включены упражнения для совершенствования технических приемов управления босу и развитию равновесия. Все упражнения разрабатывались с учетом психофизических особенностей испытуемых женщин. Перечисленные упражнения были направлены на снижение боязни падения в воду и выхода из экстремальной ситуации самостоятельно. Необходимо отметить, что на начальном этапе освоение разработанных комплексов был проведено курс освоения с водой, основы плавания и формирование других необходимых умений для безопасного нахождения в воде. Далее стоит обратить внимание на то, что нагрузка (количество повторений и глубина, на которой выполнялись упражнения) дифференцировалась с учетом психофизических способностей. Для этого были разработаны индивидуальные карточки-задания для каждого испытуемого с подробной «нагрузочной траекторией» занятий. Так же в структуру занятий были включены игровые и анимационные задания, что существенно повышало эмоциональный фон тренировок.

Ниже приведем примерное содержание второго комплекса разработанных упражнений (таблица 1). Все вышеперечисленное и определило практическую и методическую новизну исследования.

После проведения педагогического эксперимента, повторные тестирования физической подготовленности и физического состояния (таблица 2).

Таблица 1 – Примерное содержание разработанного комплекса упражнений с использованием средств SUP-board, направленного на повышение показателей физического и эмоционального состояния женщин 20–35 лет

Название упражнения	Содержание упражнения	Двигательная задача
1. «Нырок под SUP»	Занимающийся проплывает под SUP'ом и забирается на него	Проплывая под водой сориентироваться как можно быстрее и забраться на SUP
2. «Нырок под SUP с веслом»	Занимающийся проплывает под SUP'ом с веслом и забирается на него	Проплывая под водой сориентироваться как можно быстрее и забраться на SUP
3. «Потеря равновесия»	Занимающийся специально теряет равновесие	Самостоятельно забраться на SUP, и продолжить движение.
4. «Тремор с падением»	Занимающийся раскачивает SUP до потери равновесия	Самостоятельно вернуться на SUP
5. «Переворот»	SUP переворачивается вверх дном	Самостоятельно вернуть SUP в правильное положение и забраться на него
6. «Переворот на время»	Занимающийся переворачивает SUP вверх дном	По свистку вернуть SUP в правильное положение и забраться на него как можно скорее
7. «Прыжок на край»	Занимающийся прыгает на край SUP'a, вследствие чего SUP накрывает его	Возвратить SUP в правильное положение и забраться на него как можно скорее
8. Игровое задание (в парах) «Пираты»	Поочередное переворачивания досок партнерами друг у друга	Устоять на доске как можно дольше, при падении в воду самостоятельно и быстро забраться на доску

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности и физического состояния женщин 20–35 лет до и после эксперимента.

№ п/п	Проба Ромберга, сек		Проба Яроцкого, сек		Сгибание-разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, кол-во раз	
	до	после	до	после	до	после
Средний показатель	11,29	16	30,07	37,2	12,07	18,6
Темпы прироста (по В.И. Усакову)	34,51%		21,20%		42,58%	

Проба Ромберга показала прирост результатов испытуемых женщин на 34,51%. Что по методики В.И. Усакова квалифицируется как «отлично» (выше 25%).

Оценка координационных способностей (проба Яроцкого) показала прирост результатов на 21,20% – что соответствует оценке «хорошо».

Результат после эксперимента значительно улучшился, у 25 испытуемых женщин результат соответствует выше среднего уровня а темпы прироста по группе составил 42,58%, «отлично».

Для оценки самочувствия, активности и настроения после эксперимента было проведено анкетирование. Испытуемым необходимо было соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале.

На рисунке 1 представлена средняя оценка самочувствия, активности и настроения женщин зрелого возраста (I зрелого периода) до и после эксперимента.

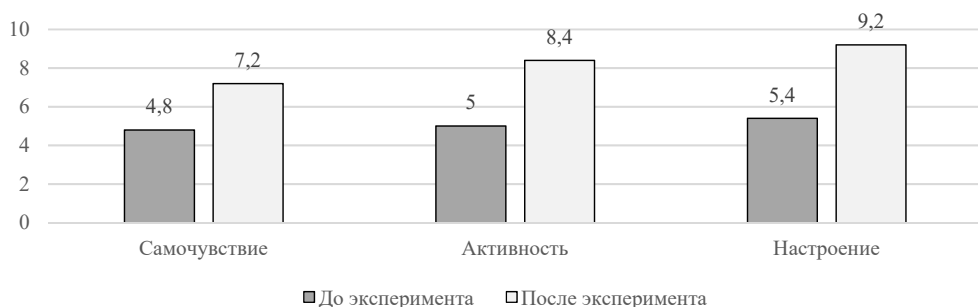


Рисунок – 1 Оценка самочувствия, активности и настроения испытуемых женщин зрелого возраста до и после эксперимента

По сравнению с результатами до эксперимента самочувствие выросло на 2,4 балла, активность на 3,4 балла, настроение на 3,8 балла. Рост показателей, говорит об эффективности проведенного эксперимента.

Показатели экспресс-оценки эмоционального состояния женщин 20-35 лет после эксперимента выросло: самочувствие на 1,4 у.е.; настроение на 4,6 у.е.; радость на 3,2 у.е.; расслабление на 4,5 у.е.; желание заниматься 4,7; снизился показатель усталости на 2,4 у.е.

Таким образом, разработанные комплексы упражнений с использованием средств Sup-board, направленные на повышение показателей физического и эмоционального состояния женщин 20–35 лет могут быть использованы в качестве компонентов рекреационных занятий при организации активной досуговой деятельности женщин зрелого возраста.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Горшкова, Н.Е. Влияние двигательной активности для оптимизации физического состояния женщин зрелого возраста (35–45 лет) / Н.Е. Горшкова // Научно-практический электронный журнал Оригинальные исследования (ОРИС). – 2018. – Т. 8. – № 5. – С. 52–57. – URL : <https://ores.su/ru/journals/oris-jrn/2018-oris-5-2018/a229694> (дата обращения: 01.10.2019).
2. Константинов, Ю.С. Детско-юношеский туризм : учебно-методическое пособие / Ю.С. Константинов. – М. : Изд-во ФЦДЮТиК, 2016. – 600 с.
3. Киселев, А.Н. Психодиагностика в физическом воспитании и спорте : учебное пособие / А.Н. Киселев. – Архангельск : Поморский университет, 2004. – 128 с.
4. Пашенко, Л.Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом / Л.Г. Пашенко // Вестник Нижневартского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 110–116.
5. Сабгайда, Т.П. Преждевременная смертность и факторы риска как индикаторы программ снижения смертности в России / Т.П. Сабгайда, А.Е. Иванова, Е.В. Землянова // Социальные аспекты здоровья человека. – 2017. – № 3. – С. 5–25.
6. History of Stand Up Paddle. – [https://www.seabreeze.com.au/Articles/Stand%20Up%20Paddle/History-of-Stand-Up-Paddle\\_1444469.aspx](https://www.seabreeze.com.au/Articles/Stand%20Up%20Paddle/History-of-Stand-Up-Paddle_1444469.aspx) (дата обращения: 01.10.2019).
7. The history of Stand Up Paddle Surfing. – <http://www.supglobal.com/stand-up-paddle/stand-up-paddle-surfing-articles/6-the-history-of-stand-up-paddle-surfing.html> (дата обращения: 01.10.2019).

#### REFERENCES

1. Gorshkova, N.E. (2018), “The influence of motor activity to optimize the physical condition of women of mature age (35-45 years)”, *Scientific and Practical Electronic Journal of Original Research (ORIS)*, No. 5, pp. 52-57, available at: <https://ores.su/ru/journals/oris-jrn/2018-oris-5-2018/a229694>.
2. Konstantinov, Yu.S. (2016), *Children and youth tourism, manual*, FCTC, Moscow.
3. Kiselev, A.N. (2004), *Psychodiagnostics in physical education and sport: a training manual*, Pomeranian University, Arkhangelsk.
4. Pashchenko, L.G. (2017), “Physical activity and motives of physical education and sports of the adult population in Russia and abroad”, *Bulletin of NVGU*, No. 3, pp. 110-116.
5. Sabgaida, T.P., Ivanova, A.E. and Zemlyanova, E.V. (2017), “Premature mortality and risk factors as indicators of mortality reduction programs in Russia”, *Social Aspects of Human Health*, No. 3, pp. 5-25.
6. Seabreeze, (2011) «History of Stand Up Paddle», [https://www.seabreeze.com.au/Articles/Stand%20Up%20Paddle/History-of-Stand-Up-Paddle\\_1444469.aspx](https://www.seabreeze.com.au/Articles/Stand%20Up%20Paddle/History-of-Stand-Up-Paddle_1444469.aspx) (accessed 25 may 2011).
7. Supglobal, (2008) «The history of Stand Up Paddle Surfing», <http://www.supglobal.com/stand-up-paddle/stand-up-paddle-surfing-articles/6-the-history-of-stand-up-paddle-surfing.html> (accessed 25 may 2011).

**Контактная информация:** [nvmazitova@mail.ru](mailto:nvmazitova@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 18.10.2019*