

search and Development: collection of scientific articles of the VII All-Russian scientific and practical conferences, Samara, pp. 365–370.

4. Kornishina, A.M. and Shikhovtsov, Yu. V. (2019), “Influence of volleyball classes on the quality of physical and mental health of students of economic specialties”, *Russian Science: Actual Research and Development: collection of scientific articles of the VII All-Russian scientific and practical conferences*, Samara, pp. 370–373.

5. Nikolaeva, I.V., Shikhovtsov, Yu. V., Kareva, Yu.Yu. and Guba, V.G. (2019), “Efficiency of theoretical training of qualified volleyball players in improving technical and tactical actions in defense”, *Bulletin of the Tula State University. Physical Culture and sport*, No. 4, pp. 80–85.

6. Nikolaeva, O.O. and Markov, K.K. (2016), “Biomechanics analysis of the technique of receiving a serve in volleyball”, *Modern high-tech technologies*, No. 9, pp.312–316.

7. Fando, V. P., Kareva, Yu. Yu., and Shikhovtsov, Yu.V. (2019), “Accuracy parameters of submission performance in student classic volleyball”, *OlymPlus. Humanitarian version*, No. 1 (8), pp. 59–63.

Контактная информация: shikhovtsovy@bk.ru

Статья поступила в редакцию 09.08.2021

УДК 796.912:379.84

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ РАЗНОВОЗРАСТНОГО КОНТИНГЕНТА В РАМКАХ СЕМЕЙНОГО ОТДЫХА

Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Владимовна Мазитова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Ольга Алексеевна Барабаш**, доктор педагогических наук, доцент, **Тамара Михайловна Дьяконова**, кандидат педагогических наук, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса, **Галина Ивановна Высовень**, кандидат педагогических наук, Морской государственный университет имени адмирала Г. И. Невельского, г. Владивосток

Аннотация

Основным содержанием статьи является педагогическое обоснование разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, направленных на повышение показателей психофизического состояния и формирование техники фигурного катания у мужчин и женщин 27–40 лет, детей 7–9 лет. Ключевыми компонентами в структуре разработанных занятий являлись игровые задания, скомпонованные в определенные группы с разной содержательной и методической направленностью. Педагогическая и рекреационная результативность разработанных рекреационных занятий определялась экспертной оценкой сформированности техники основных элементов фигурного катания и дифференциальной самооценкой функционального состояния занимающихся. Научно-методическая новизна исследования состоит в получении нового знания о содержательном и структурном наполнении разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, а также выявлении особенностей воздействия разработанных средств на психофизическое восстановление и формирование техники фигурного катания у разновозрастного контингента занимающихся мужского и женского пола.

Ключевые слова: рекреационные занятия, семейная досуговая деятельность, фигурное катание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p76-82

SPECIFIC FEATURES OF FIGURE SKATING FOR PHYSICAL RECREATION OF DIFFERENT AGED CONTINGENT IN THE FRAMEWORK OF FAMILY RECREATION

Yury Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Natalia Vadimovna Mazitova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Olga Alekseevna Barabash**, the doctor of pedagogical sciences, senior lecturer, **Tamara Mikhailovna Dya-**

konova, the candidate of pedagogical sciences, Vladivostok State University of Economics and Service; Galina Ivanovna Vysoven, the candidate of pedagogical sciences, Maritime State University named after Admiral G. I. Nevelskoy, Vladivostok

Abstract

The main content of the article is the pedagogical substantiation of the developed recreational activities using figure skating means and aimed at increasing the indicators of the psychophysical state and the formation of figure skating techniques for men and women 27–40 years old, children aged 7–9 years old. The key components in the structure of the developed classes were game tasks, arranged in certain groups with different contents and methodological focus. The pedagogical and recreational effectiveness of the developed recreational classes was determined by the expert assessment of the figure skating main elements technique formation and the differential self-esteem of functional state involved. The scientific and methodological novelty of the research is the acquisition of new knowledge about the content and structural content of the developed recreational activities using figure skating means, as well as the revealed features of the impact of the developed means on psychophysical recovery and the formation of figure skating techniques in the age contingent of male and female practitioners.

Keywords: recreational activities, family leisure activities, figure skating.

ВВЕДЕНИЕ

Молодые семьи традиционно являются структурообразующим звеном современного общества и определяют его качество и содержание, поскольку осуществляют базовые аспекты воспитания будущих граждан государства. Однако круг досуговых интересов молодых семей в большей степени ограничивается потреблением разнородной информации из Интернета, виртуальными играми и общением в социальных сетях и в меньшей степени активностью, связанной с творческой и рекреационно-оздоровительной деятельностью (М.С. Махсумова, 2019). Тем не менее, рекреационная двигательная деятельность занимает существенную часть свободного времени, предназначена для восстановления жизненных сил и творческой энергии широких слоев населения, в условиях эмоционально окрашенной телесной активности. К тому же физическая рекреация является действенным средством для всестороннего саморазвития и самовыражения личности, формирования разнообразных социально значимых качеств. Современные авторы подтверждают, что формирование культуры семейного досуга во многом зависит от качества и содержания рекреативных технологий, в рамках семейной самоорганизации досуговой деятельности возможно более глубокое и продуктивное развитие инициативности и самостоятельности в конструировании своего здорового образа жизни (Г.В. Ганьшина, 2017). В качестве оптимальной формы организации семейного досуга сегодня предлагается клубный формат для реализации свободного времени семейных коллективов. В частности, имеет место работа клубов по фигурному катанию, деятельность которых не только концентрируется на предоставлении физкультурно-оздоровительных услуг, но и способствует освоению массовых разрядов по фигурному катанию (Д.А. Тарасова, 2020). Тем не менее, организационно-методические аспекты функционирования подобных организаций в современной научно-методической литературе представлены недостаточно полно, а исследования по методике обучения фигурному катанию посвящены либо физической и технической подготовке фигуристов, либо тренировочному процессу в целом и не затрагивают такие аспекты, как получение удовольствия и положительных эмоциональных переживаний от процесса занятий (М.Б. Акулов, 2017). Добавим, что почти полностью отсутствует учебно-методический материал по использованию средств фигурного катания для психофизического и эмоционального восстановления широких слоев населения в рамках семейного досуга. Это противоречие и определило проблему данного исследования.

Цель работы – обоснование разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, направленных на психофизическое восстановление и формирование техники фигурного катания у разновозрастного контингента занимающихся.

ся мужского и женского пола. Научно-методическая новизна состоит в получении нового знания о содержании разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания, а также в выявлении особенностей воздействия разработанных средств на психофизическое восстановление и формирование техники фигурного катания у разновозрастного контингента занимающихся мужского и женского пола.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с целью и проблемой исследования нами были сформулированы следующие задачи: изучение форм и способов применения средств фигурного катания для физической рекреации широких слоев населения; разработка занятий рекреационной направленности с использованием средств фигурного катания; доказательство положительного влияния разработанных занятий на психофизическое состояние и формирование техники фигурного катания у мужчин и женщин 27–40 лет, детей 7–9 лет.

Исследование проходило на базе Ледовой арены г. Артема Приморского края. В контрольную и экспериментальную группы входили семейные пары с детьми в возрасте 8–40 лет по 24 человека в каждой группе (по 8 семей), жители городов Артёма и Владивостока (Приморский край). В обеих группах занятия проходили по программе «Юный фигурист».

Для определения позитивного влияния разработанных занятий на психофизическое состояние занимающихся до и после эксперимента применялся тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН) (В.А. Доскин, 1973), проводилось экспертное оценивание сформированности техники базовых элементов фигурного катания у испытуемых опытных групп.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате ранее проведенного пилотного исследования были опробованы группы игровых заданий рекреационной направленности с использованием средств фигурного катания, которые легли в основу разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания. Таких групп было сформировано шесть. Приведем их перечень и примерное содержание (таблица 1).

Таблица 1 – Перечень и примерное содержание разработанных групп игровых заданий

Номер группы упр.	Решаемые задачи	Методические особенности	Примерный перечень игровых заданий
1 и 2 группы игровых заданий	Формирование техники базовых элементов катания, формирование конструктивной коммуникации между участниками рекреационного процесса в ходе решения двигательных задач	Игровые задания предполагают выполнение предварительных и дополнительных («неигровых») подходов с низкой интенсивностью для совершенствования техники базовых элементов фигурного катания и точности решения двигательных задач. Заключительный подход выполняется, как правило, игровым (соревновательным) методом. Критерий результативности – качественный показатель выполнения техники движения, слаженность и согласованность участников – членов семей	«Посадить картофель», «Пингвин с детенышем», «Перевоплощение», «Переправа в обручах», «Вызов номеров»
3 и 4 группы игровых заданий	Совершенствование техники базовых элементов фигурного катания; формирование мотивированной потребности в поиске и реализации новых способов самовыражения	Последовательность выполнения и содержание игровых заданий предполагают сюжетно-художественную форму их реализации, как правило, с использованием костюмированного, анимационного и музыкального сопровождения. Ход и содержание этих групп занятий предварительно обсуждаются с представителями семейных пар, заранее готовится оборудование, инвентарь, костюмы и специфический антураж	Торжественное открытие, «Хоровод дружбы», конкурс «Ледовый фант», «Ледовая дискотека», анимированный танец ведущего фигуриста

Номер группы упр.	Решаемые задачи	Методические особенности	Примерный перечень игровых заданий
5 и 6 группы игровых заданий	Совершенствование техники связок и комбинаций, развитие координации; формирование потребности к рекреационно-состязательной активности, формирование навыков двигательного взаимодействия в эмоционально насыщенных условиях при решении двигательных задач	Все игровые задания структурированы в формате рекреационно-оздоровительных состязаний при наличии дифференцированных (в зависимости от пола и возраста) требований к регламенту и правилам ведения соревновательных действий. Состязательный процесс предполагает анимационное и музыкальное сопровождения	Открытие и представление участников, состязательная игра «Снежки», эстафета «Хоккеисты» и «Лыжные гонки», торжественное закрытие состязаний

Таким образом, в каждую разработанную группу были включены по 5-6 заданий, предусматривающих постепенное наращивание координационной сложности выполнения задания в структуре месячных циклов. Под термином «координационная сложность» мы будем понимать способность занимающихся технически «правильно» выполнять задание за определенное количество повторений, условно выраженную в процентах. Например, если ученик выполняет скольжение «змейкой» пятнадцатиметровой дистанции 10 раз из 10 с «правильной» техникой, для него координационная сложность будет составлять 0%, а для ученика, выполняющего аналогичное упражнение «правильно» 1-2 раза из 10, сложность будет, примерно, 90–95%.

Напомним, что подобная интерпретация данного явления условна и субъективна, хотя позволяет оперативно оценивать и планировать нагрузку, а также подбирать содержательные компоненты разработанных занятий с применением вышеизложенных игровых заданий. Выглядело это следующим образом. На первых занятиях очередного мезоцикла (каждый месяц с сентября по июнь) проводилось оперативное тестирование стадии освоения техники базовых элементов фигурного катания у каждого участника экспериментальной группы. На основании полученных результатов в каждую группу игровых заданий вносились содержательные коррективы в сторону усложнения заданий, дифференцированных относительно возраста и пола членов семей испытуемых. Так, если результаты теста по одному из базовых элементов в очередной раз показывают снижение координационной сложности для какой-либо возрастно-половой группы в силу формирования у занимающихся умения / навыка до (условно) 25–30%, то в игровые задания вносятся более сложные компоненты, повышающие координационную сложность до (условно) 70–80%.

Например, игровое задание «Вызов номеров» на первых этапах рекреационного процесса предполагает скольжение основным способом, но после усвоения занимающимся этой техники для него координационная сложность снижается, поэтому на очередном этапе (в следующем мезоцикле) в то же самое игровое задание будут включены скольжение с преодолением несложных препятствий или дополнительные элементы техники. Это же относится и к усложнению условий взаимодействия между членами семейных команд при выполнении двигательных задач и сюжетно-анимационных компонентов.

Структура разработанных занятий имела традиционную основу и оздоровительно-развивающие параметры нагрузки. В таблице 2 приведено примерное содержание одного занятия с использованием 2 и 3 группы игровых заданий.

Таблица 2 – Примерное содержание занятия с использованием 2 и 3 группы игровых заданий

№	Содержание заданий	Дозировка нагрузки
Подготовительная часть		
1	Размещение занимающихся; проверка исправности формы, коньков; оперативная самодиагностика психоэмоционального и физического состояния (методика «смайлики», пульсометрия, самоотчет активности); инструктаж по технике безопасности	5 минут

№	Содержание заданий	Дозировка нагрузки
2	Фацилизирующая игра «Комплементы» (участники становятся в круг и передают друг другу рукопожатия, сопровождая это действие поддерживающими, дружелюбными высказываниями в адрес очередного занимающегося)	1 минута
3	Комплекс стандартных подготовительных упражнений на льду, включающий стимуляцию нервно-мышечного аппарата, подготовку опорно-двигательного аппарата, общеразвивающие упражнения в движении	8 минут (10-12 упр. низкой и средней интенсивности)
4	Переодевание занимающихся в костюмы и подготовка инвентаря для проведения основной части	2 минуты
Основная часть (Костюмированный праздник на льду «Новый год»)		
1	Открытие праздника. Ведущий (родитель) под музыкальное сопровождение произносит поздравительную речь. Семейные пары и дети в тематических костюмах торжественно осуществляют катание по периметру катка, сопровождая Деда Мороза и Снегурочку (одни из родителей). Ведущий представляет участников праздника	2 минуты
2	Задание «Хоровод». Меняется музыка и ведущий (инструктор) предлагает участникам взяться за руки и, образуя хоровод вокруг праздничной елки, перемещаться скольжением. По очередной команде инструктора хоровод занимающихся меняет направление движения. При этом инструктор дает коррективы по технике перемещения на коньках. Занимающиеся стараются выполнять двигательные действия более качественно	3 минуты, малая и средняя интенсивность
3	Задание «Путешествие на Северный полюс». Участники (семейные группы) выполняют упражнения по станциям, сюжетно связанным с названием задания. Все упражнения направлены на совершенствование техники базовых элементов фигурного катания (скольжение, вращение, прыжки, хореографическая дорожка и др.) и сопровождаются анимационными и музыкальными программами. Старшие групп (как правило, папы) контролируют качество выполнения технических элементов остальными членами семьи. Перемещение от станции к станции осуществляется группами «паровозиком». Отмечаются лучшие	20-30 минут, умеренная интенсивность
4	Задание «Перестрелка снеговиков». Участники команд размещаются на противоположных площадках, обеим командам выдаются мягкие игрушки разной величины. По сигналу члены команд начинают перебрасывать игрушки на противоположную площадку. После сигнала «Стоп» побеждает команда с меньшим количеством игрушек на своей площадке	2-3 минуты, высокая интенсивность
5	«Новогодняя фотосессия на льду». В определенной последовательности участники одной семейной команды снимают и фотографируют участников другой команды при выполнении произвольных движений и поз. После занятий во время чаепития организуется конкурс на лучшие снимки по различным номинациям	10 минут, средняя и низкая интенсивность
Заключительная часть		
1	Свободное катание под праздничную музыку. Вручение подарков. Фотографирование. Рефлексивное общение	5-10 минут, низкая интенсивность

Реализация разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания в структуре недельного цикла представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Направленность занятий по фигурному катанию в контрольной и экспериментальной группах в структуре недельного микроцикла

Опытные группы	Понедельник	Среда	Пятница
Контрольная	Традиционное занятие по программе «Юный фигурист»		Традиционное занятие по программе «Юный фигурист»
Экспериментальная	Разработанные рекреационные занятия с использованием средств фигурного катания		

Как видно, в экспериментальной группе разработанные игровые задания рекреационной направленности в основном применялись один-два раза в неделю по схеме:

- сентябрь – октябрь – 1 и 2 группы игровых заданий (преимущественно образовательной направленности);
- ноябрь-декабрь – 3 и 4 группы игровых заданий (преимущественно в форме тематических праздников);

– февраль-март – 5 и 6 группы игровых заданий (преимущественно в форме состязаний);

– май-июнь – 1-6 группы игровых заданий (разной направленности).

В процессе реализации разработанных рекреационных занятий по фигурному катанию соблюдались следующие обязательные условия:

1) адекватность нагрузочных параметров относительно физической подготовленности членов семей занимающихся, учет их половозрастных особенностей;

2) применение «дополнительных» повторений до и после игровых заданий с целью корректировки техники базовых элементов фигурного катания;

3) педагогическое (поддерживающее) сопровождение действий семей-участниц экспериментальной программы музыкальными, сюжетными и анимационными компонентами;

4) обсуждение содержания и сценариев предстоящих занятий с сюжетным и анимационным наполнением с членами семей занимающихся.

После завершения педагогического эксперимента определялась результативность разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания. Психофизическое состояние занимающихся определялось по тесту дифференциальной самооценки функционального состояния (САН) (В. А. Доскин, 1973). Испытуемые опытных групп соотносили свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале (таблица 4).

Таблица 4 – Соотношение результатов тестирования в опытных группах до и после педагогического эксперимента по методике САН

Исследуемые признаки	Контрольная группа		P	Экспериментальная группа		P
	до эксперимента	после эксперимента		до эксперимента	после эксперимента	
Самочувствие	4,7	4,8	P>0,05	5,2	7,3	P<0,05
Активность	4,2	4,4	P>0,05	4,1	6,04	P<0,05
Настроение	5,2	5,3	P>0,05	5,3	7,4	P<0,05

Достоверный прирост результатов в экспериментальной группе (P<0,05) после эксперимента свидетельствуют о наличии позитивного воздействия разработанных занятий на психофизическое состояние контингента испытуемых.

Для определения сформированности техники базовых элементов фигурного катания было организовано экспертное оценивание, согласно требованиям единой классификации, по фигурному катанию на коньках по балльной системе. Результаты данной экспертизы представлены на рисунке.

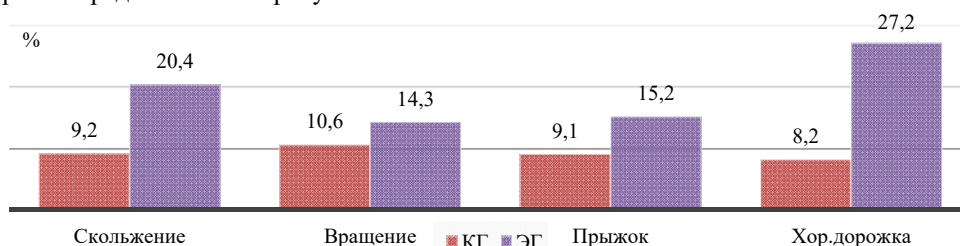


Рисунок – Соотношение прироста показателей сформированности техники базовых элементов фигурного катания в опытных группах после педагогического эксперимента

В качестве тестовых заданий использовались следующие технические элементы: «скольжение» (перемещение на коньках), «винт» (вращение), «перекидной» (прыжок), хореографическая дорожка. Ощутимая разница обнаружилась в приросте показателей сформированности техники движений в «скольжении» – 11,2%; в прохождении хореографической дорожки – 19%.

Итак, можно сделать вывод, что результаты педагогического эксперимента подтвердили предположение о возможности позитивного воздействия разработанных рекреационных занятий с использованием средств фигурного катания на формирование техники базовых элементов и психофизическое состояние занимающихся. Это объясняется тем, что в экспериментальной группе художественная и двигательная составляющие программы были более насыщены и эмоционально стимулированы рекреационными компонентами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулов М.Б. Исследования познавательного интереса у детей младшего школьного возраста во внеурочной деятельности средствами фигурного катания / М.Б. Акулов // Мир науки, культуры, образования. – 2017. – № 5 (66). – С. 58–60.
2. Формирование здорового образа жизни семьи средствами рекреативных технологий / Г.В. Ганьшина, Е.В. Бабаева, Ж.В. Муравьева, Л.В. Старых // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 3. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26423> (дата обращения: 06.09.2021).
3. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, Н.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973. – Т. 19, № 6. – С. 141–145.
4. Махсумова М.С. Формирование культуры досуга молодой семьи средствами театрализованной деятельности в условиях клубного объединения / М.С. Махсумова // Наука и технологии: актуальные вопросы, достижения, инновации: сборник докладов и материалов III Национальной научно-практической конференции, Москва, 29–30 октября 2019 года. – Москва : АНО ВО «Институт непрерывного образования», 2019. – С. 130–135.
5. Теоретические и практические проблемы предоставления физкультурно-оздоровительных услуг клубами фигурного катания на коньках / Д.А. Тарасова, М.П. Бондаренко, М.Г. Бекирова, С.С. Мирошникова // Ученые записки университета Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 297–301.

REFERENCES

1. Akulov, M.B. (2017), "Research of cognitive interest in children of primary school age in extracurricular activities by means of figure skating", *World of Science, Culture, Education*, No. 5 (66), pp. 58–60.
2. Ganshina, G.V., Babaeva, ZhV., Muravyova V.V. and Sarykh L.V. (2017), "Formation of a healthy lifestyle of a family by means of recreational technologies", *Modern problems of science and education*, No. 3, available at: URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=26423>.
3. Doskin, V.A., Lavrenteva N.A., Miroshnikov N.P. and Sharay V.B. (1973), "Test of differentiated self-assessment of the functional state", *Questions of psychology*, Vol. 19, No. 6, pp. 141–145.
4. Makhsumova, M. S. (2019), "Formation of a culture of leisure of a young family by means of theatrical activity in a club association", *Science and technology: topical issues, achievements, innovations, Collection of reports and materials of the III National scientific and practical conference*, Moscow, October 29-30, pp. 130–135.
5. Tarasova, D.A., Bondarenko M.P., Bekirova M.G. and Miroshnikova S.S. (2020), "Theoretical and practical problems of providing sports and health services by figure skating clubs", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1, pp. 297–301.

Контактная информация: nvmazitova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2021

УДК 796.034.2:796.817

ЯКУТСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА ХАПСАГАЙ В МЕЖДУНАРОДНОМ СПОРТИВНОМ ДВИЖЕНИИ

Иван Иванович Друзьянов, старший преподаватель, Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, г. Якутск; Валентина Прокопьевна Бессонова, кандидат педагогических наук, ассистент, Арктический государственный агротехнологиче-