



Министерство спорта
Российской Федерации

МИНСПОРТ

Министерство спорта
Республики Татарстан

45

Поволжская государственная
академия физической культуры,
спорта и туризма

**Всероссийская
научно-практическая
конференция
с международным
участием**

«ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»



КАЗАНЬ,
22 ноября
2019 года



УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – 1205 с.

Редакционная коллегия:

Л.А. Парфенова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

Н.Н. Мугаллимова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта

А.С. Назаренко, кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой медико-биологических дисциплин

Е.В. Бурцева, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Л.Т. Миннахметова, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

М.В. Дедловская, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Т.Ф. Мифтахов, старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта

Д.В. Лекомцева, специалист научно-методического отдела

А.В. Горшенина, студентка факультета физической культуры

К.Е. Мурина, студентка факультета физической культуры

Р.Б. Галеева, студентка факультета физической культуры

И.Н. Калинин, студент факультета физической культуры

Е.С. Иванова, студент факультета физической культуры

В сборнике представлены материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры», проходившей 22 ноября 2019 г. на базе ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, спортивной медицины, биохимии, физиологии, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, тренеров и спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

УДК 612.0+796.011.3
ББК 75.09

©Поволжская ГАФКСиТ, 2019

СЕКЦИЯ № 4

**СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ
СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

МЕРОПРИЯТИЯ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАРКА

Андрюкова Е.П., Набиуллин Р.Р., к.б.н, доцент,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия

Набиуллин Р.Р., учитель
МБОУ «Сикертанская ООШ им. Г.Камала» Арского МР РТ
Арск, Россия

Аннотация. В данной работе рассмотрены проблемы проведения рекреационно-спортивных мероприятий для студентов в условиях парка города Казани, выявлена и обоснована необходимость их проведения. Проанализированы условия парка «Горкинско-Ометьевский лес», изучено туристское и спортивное оборудование. На основе исследования было проведено мероприятие для студентов в условиях парка города Казани с целью дальнейшего привлечения большего количества участников, распространения такого направления, как спортивно-оздоровительный туризм, а также пропаганды здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивный туризм, рекреационные мероприятия, парк, туризм, отдых, восстановление, студенты.

Актуальность темы выражается в том, что в формировании разносторонне развитой личности рекреация играет важнейшую роль: способствует развитию не только физических, но и умственных способностей, а так же освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Правильное применение рекреационно-спортивных ресурсов помогает людям восстановиться духовно и физически. Особое внимание уделяется молодому поколению - студентам. Именно они относятся к такому роду действий с интересом, оптимизмом и энтузиазмом, поэтому изучение проведения рекреационно-спортивных мероприятий для студентов стало темой исследования. Рекреация служит средством восстановления сил и нормального состояния человека, заключается она в ведении нормированного рабочего дня, выходных и осуществления оздоровительных мероприятий. С этой целью люди занимаются спортом, выбирают на природу за пределы города и активно проводят время.

Для каждого типа занятий туризмом требуется определенный вид рекреационных ресурсов. Под этим термином понимается не только снаряжение, но и отдыхающие люди, природные и культурные территориальные комплексы, технические системы, персонал и органы управления. В состав природных характеристик входят площадь и вместимость рекреационной территории, комфортность климата, наличие водных объектов, особенности ландшафта и т.д. Оптимальное сочетание этих характеристик создает необходимую основу для развития рекреационного туризма. Проведение мероприятий такого характера может способствовать росту количества туристов-спортсменов, что в свою очередь приведет к решению проблем, связанных с повышением уровня здоровья населения и формирования

здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Это и послужило основанием для поиска целенаправленного подхода к решению задач, связанных с организацией спортивно-рекреационных мероприятий для студентов в условиях парка города.

Цель исследования: изучить вопросы организации проведения спортивно-рекреационных мероприятий для студентов в условиях парка города.

Результаты исследования и их обсуждение.

Непрерывно возрастающий уровень урбанизации, ускорение темпа жизни и усиление нагрузок увеличивают потребность всех слоев населения в отдыхе. Именно поэтому в настоящее время растет востребованность правильной организации активного отдыха и досуга. Туристско-рекреационное проектирование основывается с учетом рекреационных ресурсов и характера осуществляемой деятельности [3].

На сегодняшний день принято говорить о потенциале развития различных видов туризма, однако самым доступным и широко развитым является рекреационный туризм.

Проведение общих оздоровительных мероприятий играет важную роль в жизни человека. С их помощью укрепляется и сохраняется здоровье, осуществляется профилактика травматизма, предупреждается развитие заболеваний, человек восстанавливается и духовно, и физически. Особое внимание стоит уделить молодому поколению - студентам, которые умеют совмещать приятное дело с полезным, отдыхать и заниматься познавательной деятельностью. Многие из них проводят время в городских парках, предназначенных для прогулок и активного отдыха, для развития эстетических вкусов человека, его экологической культуры и улучшения досуга [1].

Городской парк - это многофункциональная озелененная территория с развитой системой благоустройства и рекреационной деятельности. Одним из новейших парков Казани является Горкинско-Ометьевский лес. Раньше он не соответствовал для отдыха и досуга, а сейчас пополняется новыми объектами и инфраструктурой.

Возможности парка позволяют проводить состязание с использованием базового туристского оборудования и инвентаря, такого как веревки, карабины, страховочная система, ролик-трек, фонарь, палатка, туристский рюкзак, компас. С их помощью для участников была организована большая полоса препятствий с элементами спортивного ориентирования для студентов-участников. Также была создана карта с условными обозначениями и продумана система оценивания результатов, зафиксированных на каждом этапе [2].

В таблице 1 представлена характеристика рекреационных ресурсов парка «Горкинско-Ометьевский лес» города Казань для проведения мероприятия.

Таблица 1 - Характеристика рекреационных ресурсов парка «Горкинско-Ометьевский лес» города Казань

№ п/п	Рекреационные ресурсы Горкинско-Ометьевского леса	Способы применения ресурсов
1	Рельеф	Равнинный рельеф позволяет человеку, не имеющему специальной физической подготовки, свободно чувствовать себя при прохождении дистанции и занятии спортом. Условно парк разделен на 2 части: первая имеет полностью равнинный рельеф, где люди без особой физической подготовки могут заниматься спортом; вторая часть характеризуется возвышенностями и небольшими перепадами высот, здесь люди могут поддерживать и укреплять свою физическую форму
2	Территория, усаженная лесом	На территории парка растет множество различных деревьев (70%), преимущественно составляют дубы и липы. Крепкие стволы являются опорой для экологических, спортивных и туристских сооружений
3	Озелененная территория	Пустая озелененная территория позволяет расположить на ней спортивные и туристские сооружения, проводить спортивные игры и состязания на свежем воздухе
4	Растительный покров	Растения и деревья поглощают углекислый газ и обогащают воздух кислородом. Под покровом деревьев можно спрятаться во время летнего зноя
5	Климатические ресурсы	В республике Татарстан преобладает теплый влажный континентальный климат, что позволяет населению больше времени проводить на свежем воздухе. Благодаря этому в парке в течение всего года проводятся мероприятия различного характера
6	Искусственные комплексы	Искусственные комплексы, созданные человеком, также способствуют организации мероприятий спортивного и рекреационного характера

13 мая 2019 года для студентов направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в парке «Горкинско-Ометьевский лес» города Казань было организовано и проведено рекреационно-спортивное мероприятие с элементами спортивного ориентирования. В мероприятии приняли участие 12 студентов, которые состояли в 3 группах по 4 человека. Каждой команде предстояло пройти 7 испытаний:

1. Надевание страховочной системы;
2. Прохождение «параллельных перил»;
3. Установка палатки;
4. Преодоление «паутины»;
5. Сборка туристского рюкзака;
6. Вязка узлов;
7. Топографические знаки.

Участники преодолевали расстояние 1,3 км (по плану). Испытания заключались в выполнении задания за наименьшее время с наименьшим количеством ошибок. За каждое неправильно выполненное задание прибавлялся штрафной балл.

На протяжении всех соревнований студенты 1-2 курса применяли умения и навыки, полученные во время теоретических и практических занятий по профессиональному физкультурному совершенствованию, теории и методике спортивно-оздоровительного туризма и базовым видам физкультурной рекреации.

При подведении итогов победитель определялся с учетом наименьшего количества набранных штрафных баллов и наименьшим временем прохождения всей дистанции.

Результаты соревнований представлены в таблице 2:

Таблица 2 - Результаты соревнований по спортивному ориентированию

Команда Критерии	1	2	3
Время (мин)	29,46	26,41	29,07
Ошибки за 1 испытание	0	0	0
Ошибки за 2 испытание	0	0	0
Ошибки за 3 испытание	1	8	0
Ошибки за 4 испытание	0	0	0
Ошибки за 5 испытание	0	1	2
Ошибки за 6 испытание	2	1	0
Ошибки за 7 испытание	5	5	9
Общее командное место	1	3	2

Таким образом, можно сделать вывод о том, что мероприятие для студентов 1-2 курса направления «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», проведенное в парке «Горкино-Ометьевский лес» города Казань позволило участникам проявить себя в личной и командной форме. Также студенты умело применили знания, полученные за время обучения, на практике.

Мотивацией студентов к занятиям рекреационной деятельностью служит проявление их интереса, возможность и заинтересованность к тому или иному занятию, убеждение, что занятия спортивным туризмом - это часть здорового образа жизни. Спорт дисциплинирует, учит правильно рассчитывать свои силы, экономно, эффективно и рационально тратить свободное время, совершенствовать навыки и умения, которые в дальнейшем могут применяться в различных сферах деятельности [4].

Проведение мероприятий такого характера позволит развить интерес к рекреационной деятельности у обучающихся разных направлений.

Заключение. Рекреационно-спортивные мероприятия способствуют физическому и духовному восстановлению человека и в парках города для этого предоставлено много возможностей. В Казани самым благоустроенным и подходящим для рекреационно-спортивных мероприятий является парк «Горкино-Ометьевский лес». Учитывая его благоприятные условия, было

проведено рекреационно-спортивное мероприятие с элементами спортивного ориентирования и спортивного туризма с целью совершенствования навыков в избранном виде деятельности.

Список литературы:

1. Долженкова, М.И. Реализация массовых туристских мероприятий в студенческом клубе «Вертикаль» / М.И. Долженкова // Молодежь и социум. - Тамбов. - 2013. - №2 (14). - С. 85-87.
2. Ермолова, О.С. Применение нестандартной формы организации соревнований по спортивному туризму при проведении студенческих спортивных мероприятий / О.С. Ермолова // Сборник трудов Международной научно-практической конференции «Проблемы физической культуры, спорта и туризма в свете современных исследований и социальных процессов» Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна. - 2017. - С. 319-320.
3. Колесова, Ю.А. Туристско-рекреационное проектирование: учебное пособие / Ю.А. Колесова. - М.: КУРС: ИНФРА-М. - 2014. - С. 3-6.
4. Стерликова, А.А. Мотивация студентов к занятиям спортивным туризмом / А.А. Стерликова, П.А. Булгаков // Материалы Международной (заочной) научно-практической конференции «Актуальные вопросы науки и образования в 21 веке». - Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки». - 2018. - С. 343-344.

<i>Абдуллина А.И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКИ КАДРОВОГО РЕЗЕРВА	630
<i>Абрамов Н.А., Каплев А.А., Довранов О.Б.</i> МЕТОДИКА КРАТКОСРОЧНОГО ОБУЧЕНИЯ ОСНОВАМ САМООБОРОНЫ СТУДЕНТОВ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	633
<i>Абубьярова Д.И., Данилова Н.В.</i> ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	636
<i>Алабужев С.А., Фонарев Д.В.</i> АВТОМАТИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОЙ ФЕДЕРАЦИИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»	639
<i>Андрюкова Е.П., Набиуллин Р.Р.</i> МЕРОПРИЯТИЯ РЕКРЕАЦИОННО-СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ПАРКА	644
<i>Анушкевич Н.В., Каленкин Н.С.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА	649
<i>Бармина К.В.</i> ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	654
<i>Бахтегараев А.Ф., Данилова Н.В.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	658
<i>Вайтиев Н.В., Набиуллин Р.Р., Дерзаев С.В.</i> УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ТУРИСТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ДИСТАНЦИЯ» В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	662
<i>Васильева Т.И.</i> УГЛУБЛЕННОЕ РАЗУЧИВАНИЕ ТЕХНИКИ ОТТАЛКИВАНИЙ РУКАМИ И НОГАМИ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ	665
<i>Васяева М.И., Лех Я.А.</i> МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СИНХРОНИСТОК 12-13 ЛЕТ	669
<i>Вельдяев С.В., Тураев В.М.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ВИСАХ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ	674
<i>Гаврилюк К.В., Голубева Г.Н.</i> АНАЛИЗ ТРУДНОСТЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	678
<i>Галиева Г. М., Барейчев А.В., Каплев А.А. Соломахин О.Б.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ	683
<i>Галиуллина Е.Д., Меркулова И.В.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ	688