

11. Kashenkov, Yu.B., Medvedev, I.N., Dorontsev, A.V., and Kachalova, T.A. (2022) “Physiological features of cardiac activity at youth doing sport walking”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 9 (211), pp.193–198.

12. Nechaeva, O.S. (2022), “The effectiveness of using gadgets in physical education classes for students”, *Bulletin of science and education*, No.2-1 (122), pp.107–108.

Контактная информация: ilmedv1@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 25.02.2023

УДК 796.5

СИТУАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИСТИЧЕСКОГО ПОХОДА

Анатолий Александрович Зайцев, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Калининградский государственный технический университет, Калининград;

Ариан Егорович Тарасов, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой, Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск

Аннотация

В статье рассматривается изучение, классификация и характеристика типовых ситуаций в водном походе. А также для прохождения водного туризма изучения различных ситуаций, которые могут быть во время сплава. По итогам которого туристами приобретаются умения, знания и навыки необходимые для туристского похода в природных условиях.

Ключевые слова: моделирование, классификация ситуаций, стресс-факторы, сплав, профессионализм, компетентность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.02.p142-146

SITUATIONAL APPROACH TO THE PREPARATION OF A SPORTS AND HEALTH TOURISM TRIP

Anatoly Alexandrovich Zaitsev, the doctor of pedagogical sciences, professor, department chair, Kaliningrad State technical university Kaliningrad; Arian Egorovich Tarasov, the candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, North-Eastern Federal University, Yakutsk

Abstract

The article deals with the study, classification and characteristics of typical situations in a water trip. And also for the passage of water tourism, the study of various situations that may be during the rafting. As a result of which tourists acquire the skills, knowledge and skills necessary for a hiking trip in natural conditions.

Keywords: modeling, classification of situations, stress factors, fusion, professionalism, competence.

Важнейшим условием любого туристического похода является обеспечение безопасности его участников [4]. Решение этой задачи в настоящее время осуществляется с помощью специальных инструктажей по технике безопасности, с помощью теоретических занятий, на которых слушателей знакомят с опасностями туристического похода. Отдельно будущих туристов обучают основам оказания первой доврачебной помощи. Вместе с тем туристический поход, будь то сплав на байдарках, преодоление пешеходного маршрута или лыжный поход, связан с необходимостью принятия правильных решений и выполнением необходимых действий в самых различных ситуациях угрозы здоровью и имуществу участников. Поэтому существует необходимость обучения участников похода как руководителей групп, так и туристов надлежащему поведению в самых разных ситуациях [1, 2].

Целью настоящего исследования стало изучение, классификация и характеристика типовых туристических ситуаций в водном походе (сплаве на байдарках).

В качестве методов были выбраны теоретический анализ и обобщение данных литературы и документальных источников, опрос в виде беседы с руководителями туристических групп [3], моделирование.

Для разработки классификации ситуаций, встречающихся в водном походе, за основу взято деление их на два вида:

1) типовые ситуации – стандартное и запланированное прохождение маршрута в соответствии с расписанием по дням и остановками, не выходящими за оговоренные при планировании маршрута действия, с минимальным уровнем утомления и с невысоким, невысоким уровнем риска для руководителя и туриста;

2) нетиповые ситуации – действия по непланируемым схемам, экспромтация во время прохождения маршрута, в связи с возникающими негативными природными факторами (ветер, сильное течение, дожди, завалы); действия в условиях значительного функционального и физического утомления; реально оцениваемая высокая степень риска для жизни и здоровья туриста (дикие животные, переворот и поломка судна, травмы и гибель), а также иные варианты ситуаций с высокой степенью воздействия различных стресс-факторов (нервный срыв, спорные моменты, противодействующие мнения).

Для подготовки туриста к эффективному прохождению маршрута предлагается изучить 24 различных, предсказуемых ситуаций, которые могут возникнуть во время туристического похода (сплав), выявившихся в результате простого перебора вариантов взаимодействия элементов в логической схеме ситуаций (таблица 1, 2).

Таблица 1 – Варианты ситуаций взаимодействия субъекта и внешней среды в туристском походе (сплав)

Варианты состояния	Характеристика состояний
1. Субъект – турист	
1.1. Вариант 1	Состояние готовности без функционального утомления
1.2. Вариант 2	Состояние эффективной физической и эмоциональной мобилизации с частичным функциональным утомлением
1.3. Вариант 3	Состояние незначительной аффектации, эмоционального стресса со значительным функциональным утомлением
2. Наличие опасностей	
2.1. Вариант 1	Солнечная, ясная, безветренная погода, опасности отсутствуют
2.2. Вариант 2	Сильный ветер, дожди и т. п.
3. Аварии, поломки, травмы	
3.1. Вариант 1	Отсутствие происшествий. Безаварийное прохождение маршрута
3.2. Вариант 2	Поломка судна, инвентаря
3.3. Вариант 3	Аварийная ситуация. Переворот и поломка судна
3.4. Вариант 4	Травмы у участников похода различной степени

Таблица 2 – Ситуационные модели взаимодействия субъекта и внешней среды в туристском походе (сплав)

Группа	Варианты	Группа	Варианты	Группа	Варианты
Группа 1	1) 1.1.; 2.1; 3.1;	Группа 2	9) 1.2.; 2.1; 3.1;	Группа 3	17) 1.3.; 2.1; 3.1;
	2) 1.1.; 2.1; 3.2;		10) 1.2.; 2.1; 3.2;		18) 1.3.; 2.1; 3.2;
	3) 1.1.; 2.1; 3.3;		11) 1.2.; 2.1; 3.3;		19) 1.3.; 2.1; 3.3;
	4) 1.1.; 2.1; 3.4;		12) 1.2.; 2.1; 3.4;		20) 1.3.; 2.1; 3.4;
	5) 1.1.; 2.2; 3.1;		13) 1.2.; 2.2; 3.1;		21) 1.3.; 2.2; 3.1;
	6) 1.1.; 2.2; 3.2;		14) 1.2.; 2.2; 3.2;		22) 1.3.; 2.2; 3.2;
	7) 1.1.; 2.2; 3.3;		15) 1.2.; 2.2; 3.3;		23) 1.3.; 2.2; 3.3;
	8) 1.1.; 2.2; 3.4;		16) 1.2.; 2.2; 3.4;		24) 1.3.; 2.2; 3.4.

Приведем расшифровку содержания некоторых ситуационных моделей и примеры моделирования их на учебных занятиях:

Модель №1 (1.1; 2.1; 3.1). Турист в состоянии готовности без функционального утомления. Солнечная, ясная, безветренная погода. Сплав идет без каких-либо

происшествий по плану. Моделью является ситуация, когда сплав идет по маршруту в соответствии с утвержденной программой.

Пример реализации модели №1. После обсуждения студенты делятся на две подгруппы с условным названием «Туристская группа-1», «Туристская группа-2». Обе группы обсуждают маршрут, распределение ролей и обязанностей в походе, выделяют возможные опасности. (Преподаватель заранее составляет характеристику маршрута и в процессе обсуждения сопоставляет ее с мнением групп).

Рекомендация. Обратит внимание на особенности подготовки байдарки и инвентаря, одежды и обуви, экипировки рюкзака.

Модель №3 (1.1; 2.1; 3.3). Турист в состоянии готовности без функционального утомления. Солнечная, ясная, безветренная погода, имеет устойчивый характер к стрессам. Во время сплава одна байдарка переворачивается, и еще одна байдарка тавит, после удара об камень. Моделью является способ вытаскивания вещей и ремонт судна.

Пример реализации модели №3. После обсуждения студенты делятся на две подгруппы с условным названием «Туристская группа-1», «Туристская группа-2». В спортивном зале ставятся две байдарки, имитируется аварийная ситуация. Из матов, скамеек и другого спортивного инвентаря моделируются камни, поваленные деревья. Ставится задача спасения вещей, байдарок, самих туристов. Осуществление ремонта судна.

Рекомендация. Вынести вещи и инвентарь в обозначенные зоны, несложный ремонт судна.

Модель №24 (1.3; 2.2; 3.4). Туристы находятся в состоянии незначительной аффектации, эмоционального стресса со значительным функциональным утомлением. Во время сплава встречаются завалы и местами сильное течение на перекатах. Из-за таких сложных препятствий могут произойти нервные срывы. Травмы различной степени (порезы, ожоги от солнца, потертости). Моделью является своевременное предупреждение и устранение завалов, а также безаварийное прохождение перекатов с сильными течениями. Определенные степени тяжести травмы и риска для здоровья туристов.

Пример реализации модели №24. После обсуждения студенты делятся на две подгруппы с условным названием «Туристская группа-1», «Туристская группа-2». Обе группы должны составить план устранения завалов и прохождения перекатов с сильными течениями. Ставится задача укомплектование аптечки и медицинская помощь в соответствии с возможным перечнем травм.

Рекомендация. Обратит внимания на сложность и опасность завалов и перекатов с сильными течениями. Выявить травмы различной степени и оказать первую доврачебную помощь.

В соответствии с сконструированными 24 моделями была разработана методика «Ситуационная подготовка», позволяющая моделировать большинство возникающих в туристическом походе, в частности в сплаве на байдарках, типовых и нетиповых ситуаций. Целью методики является формирование не идеальной модели поведения, а именно, безопасной и правильной.

Разработанная методика была интегрирована в качестве самостоятельного раздела в дисциплину «Основы спортивно-оздоровительного туризма».

По окончании изучения данного раздела обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения в различных ситуациях;
- основные опасные ситуации в условиях автономного существования и способы их предотвращения и преодоления;
- съедобные растения, грибы и способы приготовления пищи;
- опасных диких животных;
- способы ориентирования на местности.

Уметь:

- ориентироваться на местности;

- оказывать помощь пострадавшим;
- собирать дрова, разжигать костёр и приготавливать пищу на огне;
- устанавливать и собирать палатки;
- организовывать стоянку в безопасных и удобных местах.

Владеть навыками:

- гребли и руления судном вместе с экипажем;
- подбора удобной для похода одежды и обуви;
- безопасного прохождения завалов и перекатов с быстрыми течениями;
- подбора необходимых медикаментов для оказания первой медицинской помощи;
- работы с картой на местности.
- безопасного поведения при встрече с дикими животными;
- сборки и разборки судна;
- ремонта судна.

Дисциплина «Основы спортивно-оздоровительного туризма» включает в себя теоретические и практические занятия. Качественное обучение зависит от нескольких факторов:

- профессионализма и компетентности преподавателя,
- расширения объема практических занятий и включение в них моделирование туристских ситуаций, что позволяет более глубоко закрепить те знания, которые представлены в теоретическом материале дисциплины и приобрести навыки поведения в сложных ситуациях туристского похода.

Известно, что проведение практических занятий, более приближенных к реальным условиям похода формируют осознание значения теоретических знаний, т. е. складывается аксиологическая составляющая обучения. В предложенном подходе реализуется важная с позиции педагогики структура: теория (что делать?) + практика (как делать?) + значение (для чего это нужно?). Когда студент понимает, собственно, что от его поступков зависит жизнеспособность группы или же его личная безопасность, он начинает мыслить о последствиях, дает прогноз ситуации. Это приводит к рациональному поведению в походе и минимизации негативных моментов.

Важным условием эффективного обучения является выполнение практических работ с соблюдением правил безопасного поведения в природных условиях.

Известно, что изучение теории без использования на практике становится только словом, лишенным значения. К сожалению, можно знать все правила на память, но в случае, если ты не умеешь их использовать в определенной ситуации, итог вряд ли станет положительным.

Поэтому перед педагогом ставится ответственная задача – найти ответы во всех 24 ситуационных моделях, связанные с туристским походом (сплав). Разработанные модели поведения быстро закрепляются у студентов и могут пригодиться для организации туристских маршрутов и походов в будущем. Без проведения практических занятий данная задача не осуществима.

Итогом обучения в нашем педагогическом эксперименте стало проведение учебной практики в виде сплава на байдарках.

Таким образом, предлагается новый подход к организации обучения студентов направления подготовки «Физическая культура и спорт» на основе моделирования возможных типовых и нетиповых ситуаций, возникающих при прохождении туристического маршрута. В содержание дисциплины интегрируются знания, получаемые студентами по дисциплинам медико-биологического и психолого-педагогического циклов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Проектирование физкультурно-рекреационной деятельности молодежи республики Саха (Якутия) средствами туризма / А.А. Зайцев, Д.К. Гармаева, Н.В. Саввина, А.Е. Тарасов // Наука и

спорт: современные тенденции. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 109–115.

2. Зайцев А.А. Повышение двигательной активности молодежи средствами спортивно-оздоровительного туризма / А.А. Зайцев, А.Е. Тарасов // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. – 2022. – № 1 (59). – С. 190–195.

3. Лукина А.С. Результаты опроса специалистов туриндустрии, оказывающих услуги по спортивно-оздоровительному туризму в республике Саха (Якутия) / А.С. Лукина, А.Е. Тарасов, А.А. Зайцев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 266–270.

4. Физкультурно-рекреационная образовательная деятельность молодежи Республика Саха (Якутия) средствами туризма: монография / А.Е. Тарасов, А.С. Лукина, А.А. Зайцев [и др.]. – Якутск : Издательский дом СВФУ, 2022. – 128 с.

REFERENCES

1. Zaitsev, A.A., Garmaeva, D.K., Savvina, N.V. and Tarasov, A.E. (2022), “Designing physical culture and recreational activities of the youth of the Republic of Sakha (Yakutia) by means of tourism”, *Science and sports: modern trends*, Vol. 10, No. 2, pp. 109–115.

2. Zaitsev, A.A. and Tarasov, A.E. (2022), “Improving the motor activity of young people by means of sports and health tourism”, *Proceedings of the Baltic State Academy of the Fishing Fleet: Psychological and Pedagogical Sciences*, No. 1 (59), pp. 190–195.

3. Lukina, A.S., Tarasov, A.E., and Zaitsev, A.A. (2022), “The results of a survey of tourism industry specialists providing services for sports and health tourism in the Republic of Sakha (Yakutia)”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 5 (207), pp. 266–270.

4. Tarasov, A.E., Lukina, A.S., Zaitsev, A.A. et al (2022), *Physical and recreational educational activities of the youth of the Republic of Sakha (Yakutia) by means of tourism: monograph*, Yakutsk.

Контактная информация: ifk.siga@mail.ru

Статья поступила в редакцию 22.02.2023

УДК 796.011

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ КОМАНДНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ИХ ПОДГОТОВКИ

Александр Анатольевич Зайцев, доктор биологических наук, кандидат педагогических наук, профессор. Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Московская государственная академия физической культуры, Малаховка; Хорен Аветисович Тоноян, доктор педагогических наук, профессор, Московский университет МВД России имени В.Я. Кикотя, Москва, Андрей Николаевич Таланцев, и.о. Ректора, кандидат педагогических наук, профессор Московская государственная академия физической культуры, Малаховка

Аннотация

Проведен статистический анализ изменения функционального состояния спортсменов командно-игровых видов в годичном цикле их (спортсменов) подготовки, через оценку абсолютной и относительной физической работоспособности, а также мощности последней ступени нагрузки. Установлено, что игроки, специализирующиеся в футболе, мини-футболе, баскетболе, показывали не одинаковые результаты при выполнении тестового задания. Функциональное состояние игроков командных видов спорта было выше у лиц, специализирующихся в футболе, по сравнению с представителями мини-футбола и баскетбола. Динамика функционального состояния спортсменов, занимающихся футболом, мини-футболом, баскетболом, связана со спецификой их подготовки в годичном цикле. Нарушение систематичности подготовки, связанной с перерывами в проведении тренировочных занятий, оказывало отрицательное воздействие на результаты, полученные при выполнении тестового задания.

Ключевые слова: функциональное состояние, командно-игровые виды спорта, футбол, мини-футбол, баскетбол, физическая работоспособность, субмаксимальный тест PWC170, статистические показатели, среднее арифметическое значение, стандартное отклонение, коэффициент вариации, интенсивность прироста.