

## ВЫВОДЫ

Путем интерпретации эмпирических концептов, выбора объективных теоретических критериев и изучения основополагающих представлений в области прикладного плавания был сформирован идеальный тип одновременно-симметричной комбинации элементов техники передвижения в воде. Разработанный тип является основанием для коррекции реально проявляемых комбинаций элементов в сторону идеальной одновременно-симметричной технической комбинации и может быть предложен как эталонная модель для обучения прикладному плаванию военнослужащих морских частей ВВ МВД РФ.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Вебер, М. Исследования по методологии науки / М. Вебер ; пер. с нем. М.И. Левиной ; Ин-т науч. информации по обществ. наукам. – М. : Изд-во Ин-та науч. информации по обществ. наукам, 1980. – 202 с.
2. Понимасов, О.Е. Классификация типологических комбинаций элементов прикладного плавания, проявляемых военнослужащими морских частей внутренних войск / О.Е. Понимасов, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 159-162.
3. Понимасов, О.Е. Разработка описательных типологических моделей техники прикладного плавания / О.Е. Понимасов, О.В. Новосельцев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 149-152.
4. Татарова, Г.Г. Основы типологического анализа в социологических исследованиях : учебное пособие / Г.Г. Татарова. – М. : Издательский дом «Новый учебник», 2004. – 206 с.

## REFERENCES

1. Weber, M. (1980), *Studies on the methodology of science*, Trans. with it. M.I. Levina, INION, Moscow.
2. Ponimasov, O.E. and Novoseltsev, O.V. (2014), “Classification of typological combinations of applied swimming elements showing servicemen of marine interior troops”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 112, No. 6, pp. 159-162.
3. Ponimasov, O.E. and Novoseltsev, O.V. (2014), “Development of typological descriptive models of applied swimming technique”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 114, No. 8, pp. 149-152.
4. Tatarova, G.G. (2004), *Fundamentals of typological analysis in sociological research*, publishing house New Textbook, Moscow.

**Контактная информация:** o-pony@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 24.01.2015.*

**УДК 796.856.2**

## **СТРУКТУРА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ТХЭКВОНДО И ПАРКУРА В БЕЗОПОРНОМ ПОЛОЖЕНИИ В АСПЕКТЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

*Максим Алексеевич Рогожников, преподаватель,*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

### **Аннотация**

Статья посвящена, изучению структуры двигательных действий тхэквондо и паркура в безопорном положении. В нашем исследовании авторы выявили основные двигательные действия тхэквондо в безопорном положении, выполняемые спортсменами высокого уровня, во время спаррингов. Приводятся данные о результативных ударах ногами в прыжках. Далее автором был проведён сравнительный анализ технических действий тхэквондо с элементами паркура, по проявле-

нию координационных способностей.

**Ключевые слова:** тхэквондо, удары ногами в безопорном положении, координационные способности, паркур.

**DOI:** 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p142-148

**MOVEMENT ANALYSIS OF TAEKWONDO AND PARKOUR TECHNIQUE IN  
SUPPORT-FREE POSITION IN CONTEXT OF COORDINATION ABILITIES  
DEVELOPMENT**

*Maxim Alekseevich Rogozhnikov, the lecturer,*

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Annotation**

Article is devoted to the study of the structure of motor actions in taekwondo and parkour in the unsupported position. In our study, we identified the main motor actions of taekwondo in the unsupported position, implemented by the high-level athletes during the sparring. The data on the successful kicks in jump have been presented. As a next step, the authors carried out the comparative analysis of the technical actions in taekwondo with the elements of parkour, in manifestations of coordination abilities.

**Keywords:** taekwondo, jump kicks, coordination abilities, parkour.

Победа в спортивном спарринге по тхэквондо определяется наибольшим количеством очков, набранным спортсменом по завершении поединка. По новым правилам, при результативном использовании сложной техники, добавляют дополнительные очки. По мнению автора, удары в прыжках в сочетаниях вращениями, являются важнейшими элементами, техники нападения в тхэквондо [1-23]. Следует отметить, что эффективность действий в тхэквондо зависит от многих факторов, их сочетания и взаимодействия. Уровнем технической подготовленности в значительной мере определяется реализация накопленных спортсменом возможностей в других компонентах тренированности, таких, как физическая, тактическая, психологическая и координационных возможностей спортсмена. Техника ударов ногами в безопорном положениях, являются предметом обсуждения и исследований многих специалистов [1, 9].

Техника традиционно рассматривается как фундамент поединка. Именно в совершенствовании техники содержатся большие резервы для эффективного ведения спортивной борьбы. Совершенствование техники ударов ногами в безопорном положении, связано в первую очередь с развитием ведущих координационных способностей: 1) Способность к согласованию, 2) способность к дифференцированию параметров движений, 3) ориентирование в пространстве, 4) способность к сохранению равновесия. Современная техника ударов ногами в безопорном положении является сложной динамической системой. Изучение основных положений, касающихся точности двигательных действий особенно актуально с точки зрения расширения возможностей теории и методики обучения тхэквондо. Взгляд на обучение и совершенствование двигательных действий тхэквондо в безопорном положении, позволяет дать новый толчок развития теории и практики тхэквондо.

Изучения проявления специфичных координационных способностей в тхэквондо ведёт к поиску инновационных, методических приемов, позволяющих оптимизировать процесс освоения двигательных действий в безопорном положении. В частности, включение в учебно-тренировочный процесс тхэквондистов средств и методов из других спортивных дисциплин. В качестве одной из таких дисциплин был выбран достаточно новое спортивное направление – “паркур”.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

С сентября 2012 г. по ноябрь 2013 г. проводилась экспертная оценка двигательных действий тхэквондо и паркура. Было исследовано 50 видео материалов по тхэквондо, где

выполнялись различные двигательные действия ударов ногами в безопорных положениях во время боя. В данные материалы вошли 50 поединков (157 раундов, по 2 мин) Из них с участием мужчин –25 поединков, с участием женщин –25 поединков. Уровень соревнований: чемпионаты Европы и Мира; кубки Европы и Мира; чемпионаты России с 2008г до 2012г.

В начале исследования мы выделили все двигательные действия тхэквондо выполняемые в безопорном положение во время поединков и провели анализ результативности ударов ногами в прыжках из отношения количества выполненных двигательных действий к количеству попавших в цель (таблица 1). Далее провели экспертную оценку проявления координационных способностей в каждом двигательном действие по 10-ти балльной шкале. Затем был проведен статистический анализ значений каждого показателя координационных способностей. На основе анализа основных двигательных действий “паркура” было выделено 15 основных двигательных действий и проведена экспертная оценка проявления координационных способностей в простых элементах “паркура”.

В конце исследования, проведено сравнение результатов экспертной оценки координационных способностей тхэквондо и “паркура” (таблица 2).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ВЫВОДЫ

Таблица 1.

#### **Результативность выполнения 19-ти двигательных действий тхэквондо в безопорном положение (50 видео роликов с боями; 157 раундов по 2мин)**

<b>Название удара ногой в безопорном положении</b>	<b>Кол-во ударов</b>	<b>Попавший</b>	<b>Коэф. результативности</b>
Прямой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в средний уровень	42	5	8,4
Прямой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень	39	17	2,29
Боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в средний уровень	220	162	1,36
Боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень	110	51	2,15
Боковой удар ногой в безопорном положение с поворотом через спину в средний уровень	167	79	2,11
Боковой удар ногой в безопорном положение с поворотом через спину в верхний уровень	89	42	2,12
Прямой удар ногой сверху-вниз через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень	188	130	1,44
Прямой удар сверху-вниз с поворотом через спину в верхний уровень	94	58	1,62
Два боковых удара ногой в средний-средний уровень	121	56	2,16
Два боковых удара ногой в средний-верхний уровень	98	63	1,55
Прямой удар ногой в безопорном положение с поворотом через спину в средний уровень на месте	107	64	1,67
Прямой удар ногой с поворотом через спину, через выведение бедра в безопорном положение в средний уровень	61	24	2,54
Прямой удар ногой с поворотом через спину, через выведение колена в безопорном положение в верхний уровень	19	11	1,72
Удар ногой в сторону в безопорном положение в средний уровень	54	37	1,45
Удар ногой в сторону, в безопорном положение в верхний уровень	39	17	2,29
Обратный-круговой удар ногой с поворотом через спину в безопорном положение в верхний уровень	32	8	4
Обратный-круговой удар ногой с поворотом через спину через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень	42	21	2
Прямой удар ногой, через разножку, во время полу-сальто назад, из положения боком, в верхний уровень	26	8	3,25
Обратный-круговой удар ногой, во время полу-сальто вперед, из положения боком, в верхний уровень	19	6	3,16

Результаты сравнительного анализа экспертной оценки координационных способностей тхэквондо и “паркура” (в баллах)

Признак	n	M±m	P <sub>α=0,05</sub>	Стат. вывод
Способность к дифференцированию тхэквондо	15	7,1±0,34	0,14	P>0,05
Способность к дифференцированию в паркуре	15	6,4±0,37		
Способность к равновесию в тхэквондо	15	7,2±0,24	0,043	P<0,05
Способность к равновесию в паркуре	15	6,1±0,42		
Способность к согласованию в тхэквондо	15	7,0±0,29	0,06	P>0,05
Способность к согласованию в паркуре	15	6,1±0,32		
Способность к ориентированию в тхэквондо	15	7,3±0,34	0,06	P>0,05
Способность к ориентированию в паркуре	15	6,1±0,51		

**Примечание:** *Способность к дифференцированию* параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движения; *Способность к равновесию* – сохранение устойчивого положения после выполнения движения; *Способность к согласованию* – соединение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации; *Способность к ориентированию* – возможность спортсмена точно определять и своевременно изменять положение тела в безопорном подложении.

Проведённое исследование позволяет сделать предварительные выводы:

1) Спортсмены высокого уровня, в своих поединках часто используют удары в безопорном положение, наиболее распространёнными оказались: боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в средний уровень (220 раз); боковой удар ногой в безопорном положение с поворотом через спину в средний уровень (167 раз); прямой удар ногой сверху-вниз через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень (188 раз).

2) Самыми результативными ударами в безопорном положение оказались: боковой удар ногой через выведение бедра в безопорном положение в средний уровень (коэффициент результативности 1,36); прямой удар ногой сверху-вниз через выведение бедра в безопорном положение в верхний уровень (коэффициент результативности 1,44); удар ногой в сторону в безопорном положение в средний уровень (коэффициент результативности 1,45).

3) Двигательные действия паркура схожи по проявлению координационных способностей с двигательными действиями тхэквондо только по признаку «способность к равновесию» по уровню значимости 0,05.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бакулев, С.Е. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов (ИТФ): техническая подготовленность / С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, Д.А. Момот // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 13-17.
2. Бакулев, С.Е. Дифференцированный подход к определению спортивно важных координационных способностей боксера / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, А.С. Саввина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 3-9.
3. Бакулев, С.Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 15-20.
4. Бакулев, С.Е. Повышение эффективности прогнозирования успешности спортсменов единоборцев с учетом генетических основ родовой, межвидовой и внутриродовой ориентации / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, В.А. Чистяков // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 35-39.
5. Интегральная подготовка юных тхэквондистов : учеб. пособие / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов, В.А. Чистяков, А.М. Симаков. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2010. – 122 с.
6. Информационно-измерительная система контроля параметров тренировочного процесса боксеров / Г.И. Мокеев, М.П. Иванов, В.Н. Харрасов, В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, М.С. Бакулев, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 63-66.

7. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 16-24.
8. К вопросу о применении электронных систем судейства в тхэквондо (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.В. Павленко, А.М. Симаков, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 4 (98). – С. 155-160.
9. Павленко, А.В. Кинематические характеристики двигательных действий тхэквондо в безопорном положении / А.В. Павленко, М.А. Рогожников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9 (115). – С. 110-114.
10. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо : учебное пособие / А.В. Павленко. – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – 130 с.
11. Пономарев, Н.И. Информационная теория типологических групп и формирование на ее основе взаимодействия тренера и спортсмена / Н.И. Пономарев, В.А. Чистяков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 54-56.
12. Симаков, А.М. Актуальные вопросы подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков, С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 1 (107). – С. 148-155.
13. Симаков, А.М. Игровой метод как средство интегральной подготовки в тхэквондо на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 155-159.
14. Симаков, А.М. Интегральная подготовка тхэквондистов на начальном этапе учебно-тренировочного процесса : учебное пособие / А.М. Симаков – СПб. : Изд-во Политехн. ун-та, 2014. – 172 с.
15. Симаков, А.М. Содержание физической подготовленности юных тхэквондистов на этапе начальной подготовки / А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 4 (62). – С. 93-97.
16. Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5 (111). – С. 165-170.
17. Симаков, А.М. Мониторинг функционального состояния тхэквондистов в годичном макроцикле тренировок (часть II) / А.М. Симаков, И.Д. Павлов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 6 (112). – С. 177-182.
18. Социально-педагогические аспекты учебно-тренировочного процесса российских тхэквондистов / С.Е. Бакулев, В.А. Чистяков, А.В. Павленко, М.С. Бакулев, Ким Джон Кил // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 18-22.
19. Сравнительный анализ технических действий тхэквондо версий (ИТФ) и (ВТФ) / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 11 (117). – С. 148-154.
20. Таймазов, В.А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – Вып. 18. – С. 81-91.
21. Таймазов, В.А. Развитие системного подхода к изучению деятельности человека / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 1 (23). – С. 68-76.
22. Тренажер для бокса и других видов единоборств : Патент № 100729 Рос. Федерация / Мокеев Г.И., Бакулев С.Е., Чистяков В.А., Бакулев М.С., Иванов М.П., Таймазов В.А., Харрасов В.Н. ; опубл. 27.12.2010, Бюлл. № 36. – 3 с.
23. Тхэквондо версий ИТФ и ВТФ – точки соприкосновения / В.А. Таймазов, С.Е. Бакулев, А.М. Симаков, А.В. Павленко, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 10 (116). – С. 122-127.

#### REFERENCES

1. Bakulev, S.E., Dveirina, O.A. and Savvina, A.S. (2006), “The differentiated approach to definition it is sports important coordination abilities of the boxer”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 20, pp. 3-9.

2. Bakulev, S.E., Pavlenko, A.V. and Chistyakov, V.A. (2007), “Modern taekwondo as complex single combat”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 28, No. 6, pp. 15-20.
3. Bakulev, S.E. Simakov, A.M. and Momot, D. A. (2008), “Aspects of formation of integrated readiness of young taekwondist (ITF): technical readiness”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 35, No. 1, pp. 13-17.
4. Bakulev, S.E. Taymazov, V.A. and Chistyakov, V.A. (2011), “Increase of forecasting effectiveness of success of athletes of martial artists taking into account genetic bases of patrimonial, interspecific and intra patrimonial orientation”, *Messenger of sports science*, No. 2, pp. 35-39.
5. Bakulev, S.E., Taymazov, V.A., Chistyakov, V.A. and Simakov, A.M. (2010), *Integrated preparation of young taekwondist: studies. grant*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.
6. Mokeev, G.I., Ivanov, L.S., Harrasov, V.N., Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., Bakulev, M.S. and Chistyakov, V.A. (2010), “Information and measuring monitoring system of parameters of training process of boxers”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 63-66.
7. Bakulev, S.E., Dveyrina, O.A., Afanasyeva, I.A., Chistyakov, V.A. (2013), “Individual training in striking single combats”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 102, No. 8, pp. 16-24.
8. Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., Pavlenko, A.V., Simakov, A.M. and Chistyakov, V.A. (2013), “To a question of electronic refereeing systems application in taekwondo (VTF)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 98, No. 4, pp. 155-160.
9. Pavlenko, A.V. (2013), *Technique of formation of a basic technical arsenal at a stage of initial preparation in taekwondo; manual*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.
10. Pavlenko, A.V. and Rogozhnikov, M.A. (2014), “Kinematic characteristics of the motor actions in taekwondo in support-free position”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 115, No. 9, pp. 110-114.
11. Ponomarev, N. I. and Chistyakov, V.A. (2001) “Information theory of typological groups and formation on its basis of interaction of the trainer and the athlete”, *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 54-56.
12. Simakov A.M. (2010) “Maintenance of physical readiness of young taekwondist at a stage of initial preparation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 62, No. 4, pp. 93-97.
13. Simakov, A.M., Bakulev, S.E. and Chistyakov, V.A. (2014), “Topical issues of preparation in taekwondo at the initial stage of educational and training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 107, No. 1, pp. 148-155.
14. Simakov, A.M. (2014), *Integrated preparation of taekwondist at the initial stage of educational and training process: manual*, publishing house Polytechnical University, St. Petersburg.
15. Simakov, A.M. and Pavlov, I.D. (2014), “Monitoring of the functional condition of taekwondo-fighters in a year macrocycle of trainings”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5, pp. 165-170.
16. Simakov A.M. and Pavlov, I.D. (2014), “Monitoring of the functional condition of the taekwondo-fighters within a year macrocycle of training (Part Second)”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 112, No. 6, pp. 177-182.
17. Simakov A.M. (2014), “Game method as means of the integrated preparation in taekwondo at the initial stage of the educational and training process”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 113, No. 7, pp. 155-159.
18. Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Pavlenko, A.V., Bakulev, M.S., Kim John Kil (2011), “Social and pedagogical aspects of educational and training process of the Russian taekwondo”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 75, No. 5, pp. 18-22.
19. Taymazov, V.A., Bakulev, S.E., Simakov, A.M., Pavlenko, A.V. and Chistyakov, V.A. (2014), Comparative analysis of technical actions of taekwondo of versions (ITF) and (VTF), *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 117, No. 11, pp. 148-154.
20. Taymazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2005), “Forecasting of success of competitive activity of athletes taking into account genetic bases of a training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Issue 18, pp. 81-91.
21. Taymazov, V.A. and Bakulev, S.E. (2007), “Development of system approach to studying of activity of the person”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 23, No. 1, pp. 68-76.
22. Mokeev, G.I., Bakulev, S.E., Chistyakov, V.A., Bakulev M.S., Ivanov, M.P., Taymazov, V.A., Harrasov, V.N. (2010), *The exercise machine for boxing and other types of single combats*, Patent

No. 100729 Russian Federation.

23. Taymazov' V.A., Bakulev' S.E., Simakov' A.M., Pavlenko' A.V. and Chistyakov, V.A. (2014), "Taekwondo of versions of ITF and VTF – a common ground", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 116, No. 10, pp. 122-127.

**Контактная информация:** mrogzhnikov89@gmail.com

*Статья поступила в редакцию 24.01.2015.*

**УДК 796.51**

## **ЗНАЧЕНИЕ ТУРИЗМА КАК ОДНОГО ИЗ НОРМАТИВОВ VI СТУПЕНИ КОМПЛЕКСА ГТО**

*Александр Сергеевич Сидоренко, кандидат педагогических наук, доцент,  
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического  
приборостроения (СПбГУАП)*

### **Аннотация**

Однодневные пешие туристские походы с овладением основными туристскими навыками, входящие в качестве обязательного компонента в рабочую программу по физической культуре в вузе, оказывают положительное влияние как на повышение уровня физической подготовленности студентов, так и на улучшение общего психоэмоционального состояния учебной группы. Наблюдения показали, что регулярные пешие походы значительно повышают у студентов физическое качество выносливости, что положительно сказывается на сдаче такого сложного контрольного норматива как бег на 3000 метров. Анкетирование студентов показывает, что после проведения серии походов у студентов появляется потребность в занятиях физической культурой и спортом, возрастает интерес к изучению природы родного края и значительно улучшаются взаимоотношения в учебной коллективе.

**Ключевые слова:** физическая культура в вузе, пешие туристские походы, комплекс ГТО, сплочение коллектива, оздоровительный компонент образования.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.01.119.p148-151**

## **IMPORTANCE OF TOURISM AS ONE OF THE STANDARDS FOR THE VI STAGE IN ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"**

*Alexander Sergeevich Sidorenko, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,  
St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation*

### **Annotation**

One-day hiking trips with mastering the basic travel skills as a part of the physical education curriculum in the higher school have a positive impact on increasing the level of physical preparedness of the students and improving the overall emotional state of the educational groups. The regular hiking significantly increase students' physical quality of endurance, which has a positive influence on the results in such difficult test as 3000 meters race. The questionnaire survey of the students showed that after a series of the regular hikes the students' interest is increased in the physical culture and sports, in the study of nature and their relationships in the educational group are significantly improved.

**Keywords:** physical culture in high school, hiking trips, Russian complex TRP, team building, health education component.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения 24 марта 2014 года президент РФ В.В.Путин издал указ N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

Одним из испытаний по выбору для каждой возрастной группы данного комплекса является туристский поход с контролем основных туристских навыков. Несмотря на то,