

2. Далингер, Я.М. Структура концептуальной модели оператора, формируемой при заходе на посадку / Далингер Я. М., Коваленко Г.В., Муравьев И.С. // Транспорт Российской Федерации. – 2014. – № 6 (55). – С. 56-60.
3. Поляков, С.В. Полет на площадку ограниченных размеров вне аэродрома с самостоятельным подбором с воздуха : методическое пособие / С.В. Поляков, Д.Б. Зепир. – Торжок : Военное издательство МО РФ, 2007. – 78 с.
4. Величковский, Б.М. Когнитивная наука. Основы психологии познания : в 2 т. / Б.М. Величковский. – М. : Смысл ; Академия, 2006. – Т. 1 – 448 с.
5. Коваленко, Г.В. Предложения по формированию образа захода на посадку в процессе подготовки летного состава к полетам на площадку ограниченных размеров вне аэродрома / Г.В. Коваленко, И.С. Муравьев, А.И. Васильковский // Проблемы летной эксплуатации и безопасность полетов : межвуз. тематич. сб. науч. тр. Вып. VI / С.-Петерб. гос. ун-т гражданской авиации – СПб., 2012. – С. 89-94.
6. Кендалл, М. Теория распределений / М. Кендалл, А. Стьюарт. – М. : Наука, 1966. – 588 с.
7. Шеридан, Т.Б. Системы человек-машина / Т.Б. Шеридан, У.Р. Феррелл. – М. : Машиностроение, 1980. – 400 с.
8. Муравьев, И.С. Экспериментальная проверка метода формирования навыка в переработке информации при заходе на площадку вне аэродрома / И.С. Муравьев // Транспорт Российской Федерации. – 2014. – № 2 (51). – С. 63-66.
9. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ интерпретации данных / А.Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2012. – 392 с.

#### REFERENCES

1. *Syllabus on army helicopters* (2012), publishing house “Voenizdat”, Moscow.
2. Dalinge, Ya. M., Kovalenko, G.V. and Muravyev, I.S. (2014), “Structure of conceptual model of the operator and method of formation of skill on processing of information at landing approach”, *Transport of the Russian Federation*, pp. 56-60.
3. Polyakov, S. V. and Zepir, D. B. (2007). *Flights on a platform of the limited sizes out of airfield. Procedure handbook*, publishing house The Defense Ministry of the Russian Federation, Torzhok.
4. Velichkovsky, B. M. (2006), *Cognitive science: foundations of epistemic psychology*, Vol. 2, publishing house “Smysl”, Moscow.
5. Muravyev, I.S.(and colleagues), (2012), “Offers on formation of an image of landing approach in the course of preparation of an aircrew for flights on a platform of the limited sizes out of airfield”, *Problems of flight operation and safety of flights: the thematic collection between universities*, No. 7, Saint-Petersburg, pp. 89-94.
6. Kendall, V.G. and Stuart, A. (1966), *The advanced theory of statistics*, Vol. 1, Moscow.
7. Sheridan, T.B. and Ferrel U. (1980), *Man-machine system*, publishing house “Mechanical Engineering”, Moscow.
8. Muravyev, I.S., (2014), “Experimental check of a method of formation of skill in processing of information when calling on a platform out of airfield”, *Transport of the Russian Federation*, pp. 63-66.
9. Nasledov, A.D., (2012), *Mathematical methods of psychological research. Analysis of interpretation of data*, Speech, St. Petersburg.

**Контактная информация:** kgvf@inbox.ru

*Статья поступила в редакцию 15.02.2015.*

**УДК 796.011**

### **РАЗРАБОТКА ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА КУОРТЕ**

*Жанна Георгиевна Кортава, кандидат педагогических наук, доцент,  
Сочинский государственный университет*

#### **Аннотация**

В работе представлены последовательные действия, которые необходимо выполнить при разработке оздоровительно-рекреативных технологий применения различных по направленности

средств физической культуры на курорте. Дается обоснование необходимости использования различных средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий. Обосновывается последовательность использования основных средств физической культуры: аэробных циклических упражнений, силовых упражнений на основные мышечные группы, выполняемых по методу «круговой тренировки» и пляжного волейбола. Предложены методические приемы, позволяющие оптимизировать индивидуальную величину тренировочной нагрузки в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся, а так же методические приемы, связанные с рациональной организацией оздоровительного занятия.

**Ключевые слова:** оздоровительно-рекреативная технология, аэробные циклические упражнения, силовые упражнения, метод «круговой тренировки», квазиизотонический режим.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p72-76**

## **DEVELOPMENT OF HEALTH-IMPROVING AND RECREATIVE TECHNOLOGY FOR PHYSICAL TRAINING ACTIVITIES AT THE RESORT**

*Zhanna Georgievna Kortava, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Sochi State University*

### **Annotation**

The article presents the sequential steps that you must follow when developing the health-improving and recreative technology of use of differently orientated means of physical training at the resort. The rationale for necessity of using the different means of physical culture during health-improving activities is given. The sequence of use of the basic means of physical culture, such as: cyclic aerobic exercises, strength exercises on major muscle groups performed under circular training method and beach volleyball has been substantiated. The methodical techniques to optimize the value of individual training load, depending on the level of physical condition, together with the methodical techniques related to the rational organization of the health-improving training activity were suggested.

Keywords: health-improving and recreative technology, aerobic cyclic exercises, strength exercises, circular training method, quasi-isotonic mode.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Организация и построение занятий оздоровительной физической культурой на курорте сопряжено с определенными сложностями, которые обусловлены:

- многообразием видов отклонений в состоянии здоровья (нозологических групп), которые, как правило, имеются у населения, приезжающего на отдых;
- различным уровнем их физической и функциональной подготовленности;
- различиями по возрастному составу и разными спортивными предпочтениями;
- сложностями в определении оптимальной величины нагрузки; - сложностями в выборе наиболее эффективных средств и методов адаптивной физической культуры;
- сложностями в выборе показателей контроля состояния здоровья и динамики подготовленности в процессе занятий физической культурой в санаторно-курортных условиях и т.д.

Одним из путей решения вышеуказанных проблем может быть использование оздоровительно-рекреативных технологий. Оздоровительно-рекреативная технология физической культуры – это особая форма прикладного научного знания, направленного на разработку и применение методик поддержания здоровья и увеличение адаптационного потенциала основных систем организма человека, восстановление временно утраченных функций в общей системе реабилитационных и оздоровительных мероприятий.

Материалы, представленные в статье, получены в результате анализа большого количества научно-методической литературы и результатов собственных экспериментальных исследований.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Разработка оздоровительно-рекреативной технологии применения различных по направленности средств физической культуры в санаторно-курортных условиях может быть представлена в виде следующего алгоритма:

1. Прежде чем приступить к занятиям, необходимо иметь умозрительную модель объекта, на который должна быть ориентирована разрабатываемая технология. Для этого необходимо получить информацию об объекте, на который будет ориентирована разрабатываемая технология, а именно: а) анамнез, включающий паспортные данные, перенесенные заболевания, условия жизни, наследственность, вредные привычки и т.д.; б) информация об уровне функциональной и физической подготовленности объекта и т.д.

2. Необходимо провести детальный анализ полученной информации. В ходе анализа полученной информации определяется реальная цель, которую планируют достигнуть за время пребывания в санаторно-курортных условиях.

3. В соответствии с поставленной целью, подбираются или разрабатываются методики занятий физической культурой, что предполагает выбор наиболее эффективных средств физической культуры, методов и режимов выполнения упражнений, использование методических приемов, способствующих достижению поставленной цели.

4. Осуществляется планирование парциальных объемов нагрузки по дням недели, последовательность использования того или иного средства физической культуры и т.д. Реализуется намеченная программа занятий.

5. Технология занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой во время пребывания на курорте предполагает наличие контроля за выполнением намеченной программы и, прежде всего, за величиной тренировочной нагрузки. Контроль за величиной нагрузки со стороны занимающихся, осуществляется индивидуально, путем записи параметров упражнения (длительность выполнения, величина сопротивления, количество подходов и т.д.). Анализ величины тренировочной нагрузки (запланированной и реальной) позволяет сделать процесс занятий управляемым.

Рассмотрим пример разработки оздоровительно-рекреативной технологии.

Умозрительная модель объекта, на который будет направлено воздействие, это лица зрелого возраста, как правило, имеющие отклонения регуляторных функций сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, с излишним весом и не имеющие регулярного опыта занятий физической культурой в каком-либо ее виде.

Анализ этой информации, позволяет сформулировать основную цель занятий - укрепить здоровье, улучшить показатели физической и функциональной подготовленности.

Представляется, что достижение поставленной цели возможно на основе комплексного использования упражнений, оказывающих влияние на основные системы организма человека [4]. В результате тщательного анализа научно-методической литературы и результатов собственных исследований, были отобраны следующие средства физической культуры:

– спортивные и подвижные игры, в частности, пляжный волейбол. Особенности оздоровительного воздействия пляжного волейбола на организм человека в значительной степени зависят от длительности игры, количества игроков на площадке и индивидуального уровня подготовленности игроков [1];

– пешие восхождения, дозированные по расстоянию, времени и углу наклона (терренкур) и ходьба с палками – Nordic walking. Воздействие «Nordic walking» и терренкура на организм характеризуется выраженными реакциями со стороны сердечно-сосудистой системы [5, 6];

– силовые упражнения на основные мышечные группы, которые выполняются с весом собственного тела и с использованием силовых тренажеров в квазиизотоническом режиме со значительным мышечным напряжением методом круговой тренировки. Сило-

вые упражнения, способствуют укреплению «мышечного корсета», оказывают тренировочное воздействие на мышечную и эндокринную систему человека [2, 3]. Величина нагрузки подбирается для каждого занимающегося индивидуально, в соответствии с уровнем подготовленности. Использование методических приемов (изменение количества игроков на площадке, зрительных ориентиров для определения амплитуды выполнения каждого упражнения и т.д.), позволяет оптимизировать величину нагрузки.

Начинать занятие необходимо с выполнения аэробных циклических упражнений и игры в пляжный волейбол, а заканчивать выполнением силовых упражнений. В начале, необходимо увеличивать длительность выполнения каждого упражнения, затем, увеличивать интенсивность нагрузки.

Контроль за величиной нагрузки (пройденная дистанция, время выполнения каждого упражнения, количество «кругов», динамика времени между подходами и т.д.) осуществляется индивидуально с последующим анализом и внесением коррективов.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Положительные результаты экспериментальных исследований [1, 2, 4] свидетельствуют об эффективности предложенного алгоритма, который позволяет разрабатывать оздоровительно-рекреативные технологии применения различных средств физической культуры с целью улучшения и восстановления здоровья взрослого населения. Это позволяет рекомендовать предложенный алгоритм для внедрения в практику работы санаториев, пансионатов, баз отдыха и т.д.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Кортава, Ж.Г. Влияние оздоровительно-рекреативных занятий пляжным волейболом на организм взрослого человека / Ж.Г. Кортава, И.Н. Ярыш // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 3 (26). – С. 149-153.
2. Кортава, Ж.Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кортава Жанна Георгиевна. – М., 2000. – 121 с.
3. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
4. Федякин, А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 96-99.
5. Fedyakin, A.A. Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body / Alexander A. Fedyakin, Zhanna G. Kortava // European Researcher. – 2012. – Vol. (34) – No. 11-2. – С. 1941-1946.
6. Walter, C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun / C. Walter. – NY : Hatherleigh Press, 2009. – 208 p. – ISBN 978-1578262694.

#### REFERENCES

1. Kortava Zhanna G., and Yarysh Irina N. (2013), "Influence of health-improvement and recreational beach volley training on the adult human body", *Messenger of Sochi state university*, No. 3 (26), pp. 149-153.
2. Kortava, Zh.G. (2000), *The technology of using strength training and conditioning to the cold in health improving of first mature aged women*, dissertation, Moscow.
3. Seluianov, V.N. and Fediakin, A.A. (2000), *Biological bases of health tourism*, publishing house "SportAkademPress", Moscow.
4. Fedjakin A.A., Kortava Zh.G. & Fedjakina L.K. (2010), "The efficiency of complex use of physical training in sanatorium conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 64, No. 6, pp. 96-99.
5. Fedyakin, Alexander A. and Kortava, Zhanna G. (2012), "Nordic Walking Health-improving and Training Impact on the Human Body", *European Researcher*, Vol. 34, No. 1-2, pp. 1941-1946.
6. Walter, C. (2009), *Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun*, Hather-

**УДК 796.412.2**

**МОДЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КОМПОНЕНТОВ ИСПОЛНИТЕЛЬСКОГО МАСТЕРСТВА ГИМНАСТОК ГРУППОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ВЫСТУПАЮЩИХ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО МНОГОБОРЬЮ**

*Елена Сергеевна Крючек, кандидат педагогических наук, профессор, судья международной категории (FIG), Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, Почётный судья FIG, Елена Николаевна Медведева, кандидат педагогических наук, профессор, Гульнара Рафаильевна Айзятullova, кандидат педагогических наук, доцент, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург); Наталья Ивановна Кузьмина, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, Президент технического комитета по художественной гимнастике Международной федерации гимнастики, Москва*

**Аннотация**

В настоящее время групповые упражнения художественной гимнастики бурно развиваются во всем мире, обострилась конкуренция на международной арене. Удерживать лидерство становится все сложнее. В групповых упражнениях для современных соревновательных композиций сильнейших гимнасток характерны динамизм и качество выполнения всех элементов. При этом у российских спортсменок, выступающих в групповых программах, ценность и структурное разнообразие элементов соревновательной программы, а также качество их выполнения максимально приближены к модельным характеристикам для гимнасток индивидуальных программ. Кроме того, композиции отечественных спортсменок отличаются высочайшей сложностью и превышают реальный запрос действующих правил соревнований. Данная статья посвящена модельным характеристикам компонентов исполнительского мастерства с учетом современных требований.

**Ключевые слова:** групповые упражнения, соревнования по многоборью, модельные характеристики, сложность соревновательных программ, исполнение.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p76-80**

**MODEL CHARACTERISTICS OF COMPONENTS OF MASTERY OF GYMNASTS OF THE GROUP EXERCISES ACTING IN ALL-ROUND COMPETITIONS**

*Elena Sergeyevna Kryuchek, the candidate of pedagogical sciences, professor, judge of the international category (FIG), Raisa Nikolaevna Terekhina, the doctor of pedagogical sciences, professor, Honorable judge of FIG, Elena Nikolaevna Medvedeva, the candidate of pedagogical sciences, professor, Gulnara Rafailyevna Azyyatullova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg; Natalya Ivanovna Kuzmina, the candidate of pedagogical sciences, Honored trainer of Russia, President of technical committee on rhythmic gymnastics of International Federation of Gymnastics, Moscow*

**Annotation**

Now group exercises of rhythmic gymnastics roughly develop around the world, the competition on the international scene became aggravated. It becomes more difficult to hold leadership. In group exercises for modern competitive compositions of the strongest gymnasts dynamism and quality of performance of all elements are characteristic. Thus, at the Russian sportswomen acting in group programs, the value and structural variety of elements of the competitive program, and also the quality of their performance are most approached to model characteristics for gymnasts of individual programs. Besides, com-