

объем приемов самообороны, пригодный для обучения студентов не физкультурного вуза. Общий показатель эффективности выполнения действий самообороны испытуемыми в контрольных упражнениях составил 88,3% из 120 попыток.

ЛИТЕРАТУРА

1. Адашевский, В.М. Основные кинематические характеристики ударных действий в тхэквондо / В.М. Адашевский, С.С. Ермаков, С.А. Грицюк // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 4. – С. 3-5.
2. Вагин, А.Ю. Биомеханические критерии рациональности и эффективность ударных действий в каратэ-до : дис. ...канд. пед. наук / Вагин А.Ю. – М., 2009. – 126 с.
3. Конилов, С.Л. Единоборства в подготовке бойцов специального назначения : история и современность / С.Л. Конилов, А.А. Передельский // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 46-50.
4. Труфанов, Ю.Н. Дифференцированный подход к отбору содержания обучения студентов основам самообороны в вузах физической культуры : дис. ...канд. пед. наук / Труфанов Ю.Н. – СПб., 2012. – 144 с.

REFERENCES

1. Adashevskiy, V.M., Ermakov, S.S. and Gritsyuk, S.A. (2010), "Major kinematic characteristics of striking actions in taekwondo", *Physical education of students*, No. 4, pp. 3-5.
 2. Vagin, A.Yu. (2009), *Biomechanical criteria of rationality and effectiveness of striking actions in karate-do*, dissertation, Moscow, Russian Federation.
 3. Konikov, S.L., Peredelskiy, A.A. (2010), "Combat sport in training special forces soldiers: history and modern times", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 46-50.
 4. Trufanov, Yu.N. (2012), *Differentiated approach to the selection of the self-defense study content for the students of physical education universities*, dissertation, St. Petersburg, Russian Federation.
- Контактная информация:** sergemikheeff@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 11.01.2017

УДК 796.011.3

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЛИЯНИЯ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКОВ 12-14 ЛЕТ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ПРОВИНЦИИ ЦЗИЛИНЬ (КНР)

Мо Жоцинъ, соискатель,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва

Аннотация

В статье представлены результаты исследования эффективности влияния туристско-краеведческой подготовки в системе дополнительного образования на физическую работоспособность, физическое развитие и физическое здоровье подростков 12-14 лет, проживающих в провинции Цзилинь. Представлены результаты опроса родителей по ведущей цели туристско-краеведческой деятельности детей, которые и определили направление исследования в настоящей статье.

Ключевые слова: туристско-краеведческая подготовка детей, физическое состояние, физическая работоспособность, физическое развитие, физическое здоровье.

**EFFICIENCY OF TOURISM AND REGIONAL NATURAL HISTORY
PREPARATION INFLUENCE IN FRAMES OF ADDITIONAL EDUCATION SYSTEM
ON PHYSICAL STATUS OF ADOLESCENTS AGED 12-14 YEAR-OLD LIVING IN
JILIN PROVINCE (CHINA)**

Mo Ruogin, the competitor,

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Annotation

The article presents the results of research devoted to studying of effectiveness of influence of the tourist and regional natural history preparation in frames of the additional education system on the physical performance, physical development and physical health of adolescents aged 12-14 years old, living in Jilin Province. The results of the parent's survey about the leading purpose of tourist and regional natural history activities of the children have been presented that caused the determination of the direction of research in the current article.

Keywords: tourist and regional natural history preparation of children, physical condition, physical performance, physical development, physical health.

ВВЕДЕНИЕ

Туристско-краеведческая деятельность является составной частью спортивно-оздоровительного туризма, основанного на самостоятельных и социально-ориентированных формах организации спортивной, образовательной, рекреативно-оздоровительной и досуговой деятельности подрастающих поколений. Она также является составной частью туристской деятельности и представляет собой образ жизни значительной прослойки общества [1]. При этом традиционно, туристско-краеведческая деятельность интерпретируется, как эффективное средство духовного и физического развития личности, воспитания бережного отношения к природе, взаимопонимания и взаимопонимания между народами и нациями; форма «народной дипломатии» основанная на реальном знакомстве с жизнью, историей, культурой, обычаями народов, это наиболее демократичный вид активного отдыха, характеризующийся специфической формой народного творчества и свободным выбором формы собственной активности всех социально-демографических групп населения, начиная от занятий с детьми дошкольного возраста и заканчивая разнообразными формами деятельности пенсионеров [4].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

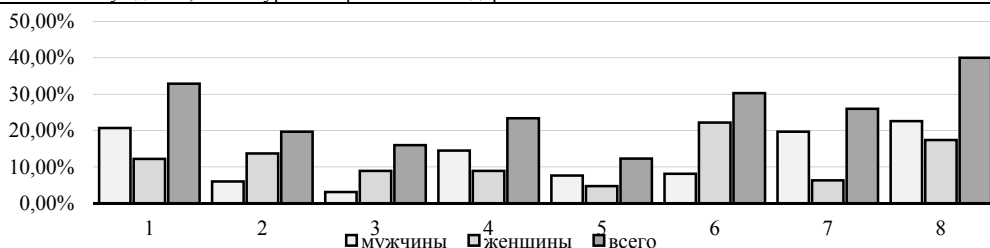
Проведенное нами анкетирование родителей, среди которых 31 женщина и 23 мужчины в возрасте 31-45 лет, проживающих в провинции Цзилинь, показало, что родители одной из ведущих целей занятий туристско-краеведческой деятельностью назвали оздоровление (рисунок 1). Поэтому нами проведено исследование показателей физического здоровья и физического развития, а также физической работоспособности, как одного из определяющих параметров соматического здоровья школьников 12-14 лет в ходе эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Показатели физического развития, физического здоровья, физической работоспособности школьников 12-14 лет до и после эксперимента, $\bar{X} \pm m$

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
Динамометрия ведущей руки, кг	17 $\pm$ 0,87	29,33 $\pm$ 0,81	<0,05
Длина тела, см	154,4 $\pm$ 1,14	162,2 $\pm$ 1,28	<0,05
Масса тела, кг	44,0 $\pm$ 0,83	50,7 $\pm$ 0,99	<0,05
Окружность грудной клетки (в покое)	67,7 $\pm$ 0,97	81,5 $\pm$ 0,96	<0,05
Окружность грудной клетки (на вдохе)	79,7 $\pm$ 0,87	91,8 $\pm$ 0,91	<0,05
Окружность грудной клетки (на выдохе)	76,6 $\pm$ 0,81	83,7 $\pm$ 0,78	>0,05
ЖЕЛ, мл	1896,4 $\pm$ 119,39	2590,7 $\pm$ 110,66	<0,05
Проба Штанге, с	26,35 $\pm$ 8,87	40,65 $\pm$ 5,11	<0,01
Проба Генче, с	17,48 $\pm$ 8,87	26,22 $\pm$ 5,68	<0,05
Индекс Робинсона	94,3 $\pm$ 1,59	86,4 $\pm$ 1,32	<0,05

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
Жизненный индекс	43,1±1,70	51,1±1,54	<0,05
Силовой индекс	38,6±2,36	57,9±2,12	<0,05
Соотношение роста и веса, баллы	0	0	>0,05
Индекс Руфье	13,2±0,87	4,7±0,43	<0,01
УФЗ, баллы	0,7±0,66; низкий	11,3±0,91; выше среднего	<0,05
PWC ₁₇₀ , кгм/мин	395,9±21,9	676,3±23,7	<0,01
МПК (л/мин)	1,94±0,06	2,56±0,07	<0,05

Условные обозначения: $\bar{X}$ – среднее арифметическое, m – ошибка среднего арифметического, p – степень безошибочного суждения, УФЗ – уровень физического здоровья



Примечание: На рисунке 1 представлены ответы родителей на вопрос, «Какой основной результат вы хотите получить от занятий туристско-краеведческой деятельностью для вашего ребенка (выбирались два варианта ответа)» 1) оздоровление; 2) повышение социально-коммуникативной активности и формирование положительных качеств эмоционально-волевой сферы (самостоятельность, коллективизм, трудолюбие, инициативность, ответственность и т.д.); 3) повышение уровня физической подготовленности; 4) формирование морально-волевых и нравственных качеств; 5) патриотическое воспитание; 6) получение туристско-краеведческих знаний и умений; 7) развитие креативного мышления, познавательных способностей; 8) получение навыков выживания в природной среде.

Рисунок 1 – Мнение родителей о ведущих целях туристско-краеведческой деятельности подростков 12-14 лет

Оценка уровня физического здоровья проводилась по общепринятой методике экспресс-скрининга Г. Л. Апанасенко [2]. Для оценки общей физической работоспособности был использован адаптированный тест PWC₁₇₀ [3]. Для оценки аэробной производительности определялось максимальное потребление кислорода (МПК). Расчет МПК производился с помощью формул, предложенных В.Л. Карпманом [3].

За период эксперимента достоверно изменились все исследованные показатели физического развития подростков 12-14 лет, кроме окружности грудной клетки на выдохе. В частности, показатель динамометрии ведущей руки увеличился на 42% ($p<0,05$), окружность грудной клетки в покое – на 16,9% ($p<0,05$). Экскурсия грудной клетки до эксперимента составляла 3,1 см, после эксперимента она увеличилась до 8,1 см, прирост составил 61,7% ($p<0,01$).

Согласно данным таблицы 1, прирост показателя ЖЕЛ в ходе эксперимента составил 26,8% ($p<0,05$), время задержки дыхания на вдохе увеличилось на 35,18% ($p<0,01$), на выдохе – 33,3% ($p<0,05$).

До эксперимента средний УФЗ составлял 0,7±0,66 баллов, что соответствует низкому уровню. В экспериментальной группе силовой индекс повысился с низких до ниже средних значений. Индекс Руфье перешел от нижней к верхней границе ниже среднего УФЗ. Наиболее значимые сдвиги имели место в показателях жизненного индекса и индекса Робинсона. Здесь цифровые значения под воздействием экспериментальной методики изменились от ниже среднего до среднего уровня. Отмечена положительная тенденция ($p>0,05$) в приросте тотальных размеров тела. Итоговая оценка уровня физического здоровья (11,3 балла – выше среднего) испытуемых свидетельствует об эффективности разработанной модели.

Результаты теста PWC₁₇₀ и значения МПК до эксперимента были существенно ниже нормы у обследованных подростков, по завершению эксперимента выявлено статистически достоверное повышение показателей. Так, абсолютное значение PWC₁₇₀ увели-

чилось на 41,46% ($p<0,01$), относительное – на 32,56% ($p<0,01$), абсолютное и относительное значение МПК, соответственно, на 24,21% ($p<0,05$) и 12,6% ($p<0,05$). Причем, значение МПК достигло средневозрастных значений.

Выводы. Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод об эффективности предложенного раннее содержания и методики туристско-краеведческой подготовки подростков 12-14 лет в системе дополнительного образования провинции Цзилинь (Китай).

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин, А.Ю. Рекреационный эффект спортивного туризма / А.Ю. Анохин // Материалы Всероссийской научно практической конференции «Краеведение и туризм в XXI веке». – Пушкино, 2004. – С. 239-242.
2. Апанасенко, Г.Л. Уровень здоровья и физиологические резервы организма / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17-21.
3. Граевская, Н.Д. Спортивная медицина / Н.Д. Граевская, Т.И. Долматова. – М. : Советский спорт, 2004. – 304 с.
4. Семиреков, В.А. Использование средств рекреационного туризма для восстановления здоровья рабочих и служащих промышленного предприятия / В.А. Семиреков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 146-150.

REFERENCE

1. Anokhin, A.Yu. (2004), "Recreational sports tourism effect", *Proceedings of the All-Russian scientific and practical conference "Local history and tourism in the XXI century"*, Pushkino, pp. 239-242.
2. Apanasenko, G.L. and Dolzhenko, L.P. (2007), "The level of health and physiological reserves of the organism", *Theory and methods of physical education and sport*, No. 1, pp. 17-21.
3. Grajewski, N.D. and Dolmatova, T.I. (2004), *Sports medicine*, Soviet Sport, Moscow.
4. Semirekov, V.A. (2011), "The use of recreational tourism means for restoring the health of workers and employees of industrial enterprises", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (82), pp. 146-150.

Контактная информация: moruoqin1982@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 12.12.2016

УДК 379.85

МНОГОУРОВНЕВАЯ МОДЕЛЬ ТУРИСТСКО-КРАЕВЕДЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОВИНЦИИ ЦЗИЛИНЬ (КНР)

Мо Жоцинь, соискатель,

**Игорь Алексеевич Дрогов, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и
туризма (ГЦОЛИФК), Москва**

Аннотация

В статье представлены результаты разработки экспериментальной многоуровневой модели туристско-краеведческой деятельности детей в системе дополнительного образования провинции Цзилинь. Отражено содержание туристско-краеведческой деятельности подростков 12-14 лет, представленное в форме модели туристско-краеведческой подготовки. Предложенная модель подготовки включает теоретическую, общую и специальную физическую, техническую, тактическую и психологическую составляющие. Модель многоуровневой системы туристско-краеведческой деятельности имеет вертикально-горизонтальное строение, представленное уровнями: туристско-краеведческим содержанием, наполненным семью основными направлениями: духовно-нравственным, культурно-эстетическим, физической культурой, социально-педагогическим, экологическим, военно-патриотическим, краеведением; формами, средствами и методами, реализующими