

2. Ветрова И.Ю. Проблемы социальной адаптации инвалидов / И.Ю. Ветрова – Москва : Просвещение, 2010. – 256 с.
3. Кулагина Е.В. Образование детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья: тенденции и критерии регулирования / Е.В. Кулагина // Социологические исследования. – 2015. – № 9. – С. 94–101.
4. Солодянкина О.В. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе / О. . Солодянкина. – Москва : Юрайт, 2020. – 206 с.

REFERENCES

1. Isherwood, M.M. (2010), *A full life of a disabled person*, Infra-M, Moscow.
2. Vetrova, I.Yu. (2010), *Problems of social adaptation of disabled people*, Education, Moscow.
3. Kulagina, E.V. (2015), “Education of disabled children and children with disabilities: trends and regulation criteria”, *Sociological research*, No. 9, pp. 94–101.
4. Solodyankina O.V. (2020), *Forecasting, design and modeling in social work*, “You write”, Moscow.

Контактная информация: lisna09@mail.ru

Статья поступила в редакцию 24.07.2021

УДК 379.84:796.912

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФОРМАТЕ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Юрий Эдуардович Гудков, кандидат педагогических наук, доцент, **Наталья Вадимовна Мазитова**, кандидат педагогических наук, доцент, **Галина Ивановна Высовень**, кандидат педагогических наук, **Тамара Михайловна Дьяконова**, кандидат педагогических наук, **Екатерина Андреевна Мунирова**, кандидат педагогических наук, *Владивостокский государственный университет экономики и сервиса*

Аннотация

В статье представлены результаты пилотного исследования по проблеме применения средств фигурного катания для решения рекреационно-оздоровительных задач в структуре семейного отдыха. Новизной исследования явилось содержание разработанных групп игровых заданий, направленных на получение рекреационного эффекта у разновозрастного контингента занимающихся мужского и женского пола. В качестве ключевых аспектов разработанных упражнений отметили образовательную направленность, использование анимационных средств и музыкального сопровождения, рекреационно-соревновательные компоненты, поддерживающую коммуникацию между участниками рекреационно-оздоровительного процесса. Подтверждением перспективности дальнейшего исследования по данной проблеме явились получение и сравнение показателей эмоционального состояния членов семей, занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, до и после пилотного эксперимента.

Ключевые слова: рекреационно-оздоровительная деятельность, семейный досуг, средства фигурного катания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p68-73

CONTENT FEATURES OF FIGURE RIDING CLASSES OF RECREATIONAL AND HEALTHY DIRECTION IN THE FORMAT OF FAMILY LEISURE TIME

Yury Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Natalia Vadimovna Mazitova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, **Galina Ivanovna Vysoven**, the candidate of pedagogical sciences, **Tamara Mikhailovna Dyakonova**, the candidate of pedagogical sciences, **Ekaterina Andreevna Munirova**, the candidate of pedagogical sciences, *Vladivostok State University of Economics and Service*

Abstract

The article presents the results of the pilot study on the problem of using the figure skating means to solve recreational and health problems in the structure of family rest. The novelty of the research was connected with the content of the developed groups of game tasks, aimed at obtaining the recreational effect in the contingent of different age, male and female practitioners. The key aspects of the developed exercises were: the educational orientation, the use of animation tools and musical accompaniment, the recreational and competitive components, supporting communication between the participants in the recreational and health-improving process. Prospects for further research on this problem were confirmed by obtaining and comparing indicators of the emotional state of family members involved in the control and experimental groups before and after the pilot experiment.

Keywords: recreational and recreational activities, family leisure, figure skating facilities.

ВВЕДЕНИЕ

Общепринято, что любая деятельность человека, в том числе и рекреационно-оздоровительная, имеет социально обусловленные и личностные причины. В процессе рекреационной двигательной активности индивид усваивает, углубляет и расширяет свой индивидуальный и общественный опыт, приобретает разнообразные ролевые формы социального взаимодействия. Во время непосредственной реализации двигательного самовыражения человек не только социализируется, но и привносит новые аспекты рекреационно-оздоровительного творчества [5].

Особенно ярко двигательное творчество проявляется в процессе организации семейного досуга с использованием спортивно-массовых мероприятий. Как правило, эти мероприятия несут в своем содержании определенные педагогические технологии, совмещающие развитие, как детей, так и взрослых [2]. В качестве одного из условий, позволяющих реализовать совместное рекреационно-оздоровительное творчество разновозрастного контингента занимающихся, предлагается клубная форма организации семейного досуга. «Клубы молодых семей» функционируют с целью формирования здорового стиля жизни; воспитания семейных, традиционных ценностей; телесного и духовного развития детей, подростков и взрослого населения [3]. В качестве содержательной основы клубной семейной рекреационно-досуговой деятельности авторы предлагают использовать средства фигурного катания.

По результатам анализа литературных источников можно сделать вывод, что большая часть научно-методических работ посвящена спортивной подготовке фигуристов с ориентацией на высший спортивный результат и не затрагивает использование средств фигурного катания в рекреационно-оздоровительных целях. Кроме того, авторами не обнаружены учебно-методические материалы по организации рекреационного семейного досуга на основе применения средств фигурного катания. Все вышесказанное и определило проблемные аспекты данного исследования.

Таким образом, целью явилось педагогическое обоснование содержания разработанных групп игровых заданий, направленных на получение рекреационного эффекта у разновозрастного контингента занимающихся мужского и женского пола. Рекреационный эффект в нашем случае будет выражаться в переживании субъектом деятельности «субъективного идеала отдыха» в процессе занятий физической рекреацией [4] и опосредован высоким уровнем эмоционального состояния до и после занятий.

Научно-методической новизной исследования можно считать содержательное наполнение разработанных групп игровых заданий, их интеграцию в структуру рекреационно-оздоровительного семейного досуга, а также выявление особенностей влияния разработанных средств на эмоциональные состояния исследуемого контингента.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для более тщательного подбора и разработки содержательных компонентов, применяемых средств фигурного катания, был организован пилотный эксперимент (разведы-

вательный метод), который позволил детализировать нагрузочные параметры разработанных упражнений, способы их применения в структуре рекреационных занятий, конкретизировать формы коммуникации между участниками педагогического процесса и возможный творческий диапазон двигательной активности членов семей опытных групп.

Контрольная и экспериментальная группы состояли из семейных пар с детьми в возрасте 7–40 лет по 12 человек в каждой группе (по 4 семьи), проживающих в городе Артёма (Приморский край). Занятия в группах проводились на ледовой арене города Артёма. В обеих группах занятия проходили по программе «Юный фигурист», но в содержание занятий экспериментальной группы были добавлены разработанные группы упражнений для получения исключительно рекреационного эффекта.

С целью определения влияния разработанных групп игровых заданий на эмоциональное состояние исследуемого контингента применялась стандартная методика САН (самочувствие, активность, настроение) [1]. Тестирование проводилось на участниках эксперимента.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе пилотного исследования были разработаны и опробованы группы игровых заданий рекреационной направленности с использованием средств фигурного катания. Приведем их перечень и примерное содержание (таблица).

Таблица – Перечень и примерное содержание разработанных групп игровых заданий

Название	Примерное содержание разработанных групп игровых заданий
Группа 1: «Крепкая семья»	
Задачи: совершенствование техники катания, формирование позитивных способов взаимодействия членов семьи занимающихся при решении двигательных задач.	
Методические особенности: все задания выполняются в несколько подходов (серий). Первые подходы выполняются с низкой интенсивностью, внимание занимающихся направлено на технику выполнения движений и точность решения двигательной задачи, последний подход, как правило, выполняется соревновательным методом. Главный результат – согласованность и слаженность взаимодействия участников, за что добавляются дополнительные баллы	
Задание 1. «Посадить картофель»	Папа, перемещаясь вперед, раскладывает обручи на лед; мама, перемещаясь вслед, раскладывает в обручи теннисные мячи; затем оба родителя возвращаются за ребенком и, взявшись за руки, скрестно перемещаются к финишу
Задание 2. «Пингвин с яйцом»	Папа перемещается с зажатым между коленями мячом к противоположной колонне и передает мяч маме; мама перемещается тем же способом и передает мяч ребенку, ребенок несет мяч произвольным способом
Задание 3. «Перевоплощение»	Каждому члену семьи присваивается номер или имя художественного героя. Инструктор случайным выбором объявляет номер занимающегося, который выполняет заранее назначенное задание. Например, папа должен выполнить перемещение спиной вперед; мама – перемещение, объезжая кегли; ребенок – скольжение с выполнением наклона, проезжая под дугой, и т.п. (задания могут быть самыми разнообразными)
Задание 4. «Переправа в обручах»	Члены семей «переправляют» друг друга на противоположную сторону площадки с помощью обруча
Задание 5. «Вызов номеров»	Инструктор объявляет показательные выступления и предлагает каждой семейной паре катание по определенной траектории с имитацией «рыбы в море», «полета птицы» и т.п. Затем участники сами определяют и называют занимающегося с наиболее «удачным» перевоплощением
Группа 2: «Ледовый карнавал»	
Задачи: повышение творческой двигательной активности занимающихся, мотивирование к поиску новых способов самовыражения, повышение эмоционального фона рекреационных занятий.	
Методические особенности: все задания выполняются в формате костюмированного праздника с использованием анимационных средств и музыкального сопровождения, поэтому программа занятий предварительно обсуждается с представителями семейных пар, заранее готовятся оборудование, инвентарь, костюмы и специфический антураж	
Задание 1. Торжественное вступительное катание костюмированных пар	Ведущий под музыкальное сопровождение приглашает участников ледового карнавала на лёд. Семейные пары и дети, облаченные в тематические костюмы, торжественно в произвольном порядке осуществляют катание по катку. Катание сопровождается праздничными комментариями ведущего, перечислением и характеристикой художественных образов участников

Название	Примерное содержание разработанных групп игровых заданий
Номер 2. «Хоровод дружба»	Звучит музыка «Вдоль по улице метелица метёт». Ведущий приглашает всех участников в хоровод. Изменяя направление движения хоровода, ведущий предлагает выполнять скольжение техникой фигурного катания. Хоровод заканчивается игрой «ручеек»
Номер 3. Конкурс «ледовый фант»	Участники двигаются «фонариками» по кругу (звучит мексиканская музыка). По неожиданному сигналу ведущего все резко останавливаются. Тот, кто остановился на линии разметки, выполняет задание ведущего: два элемента фигурного катания под музыку. Лучшее выступление определяют сами участники конкурса
Номер 4. «Ледовая дискотека»	Все участники танцуют на льду под «караоке». Желающие сольно или дуэтом поют в радиомикрофон заранее подготовленные песни. По ходу номера может быть организован конкурс костюмов и несложных танцев (связок, комбинаций)
Номер 5. Показательный танец ведущего фигуриста	Ведущий собирает участников возле бортика, приглашает на лёд ведущего фигуриста города Артёма. Танец сопровождается аплодисментами и выстрелами «хлопушек». Фигурист приглашает всех участников взяться за руки, и ведущий произносит заключительные слова, звучит мелодия, участники ведут прощальный хоровод и покидают лёд. После мероприятия на льду мамы семей организуют чаепитие
Группа 3: «Мы любим спорт» Задачи: совершенствование техники катания, развитие координации, мотивирование занимающихся к рекреационно-соревновательной активности, формирование навыков двигательного взаимодействия в эмоционально насыщенных условиях решения двигательных задач. Методические особенности: все задания выполняются в формате рекреационно-оздоровительных состязаний с использованием анимационных средств и музыкального сопровождения, поэтому программа занятий заранее обсуждается с представителями семейных пар	
Задание 1. Открытие. Представление участников	На лёд выезжают семейные команды, во главе каждой команды - папы. Под спортивную музыку команды прокатываются два круга по периметру катка и встают на обозначенные места. Поочередно каждая команда (семья или объединённые семейные пары) представляет своих участников, произносит командные гимны (речевки)
Задание 2. «Снежки»	Участники поочередно доезжают до контрольной черты и пытаются попасть мячом в кегли (или участника противоположной команды)
Задание 3. «Хоккеисты»	Участник ведет шайбу клюшкой, обводя поворотные стойки, с контрольной линии пытается забить шайбу в ворота (для детей и женщин контрольная линия ближе к воротам), затем возвращается обратно и передает клюшку следующему участнику
Задание 4. «Сани мои сани»	Эстафета проводится по правилам «переправа с обручем»
Задание 5. «Лыжная гонка»	Скольжение на коньках, отталкиваясь лыжными палками. Сначала выполняют дети, потом мамы, завершают папы

Всего было разработано шесть групп игровых заданий: 2 группы – преимущественно образовательной направленности (обучение и совершенствование техники перемещения на коньках); 2 группы – в форме праздника с использованием анимационных средств и музыкального сопровождения, 2 группы – рекреационно-соревновательной направленности. В каждую группу комплексов были включены по пять заданий, предусматривающих «градиент» повышения содержательной сложности выполнения задания в структуре мезоциклов.

Далее были разработаны методические рекомендации, регламентирующие интенсивность и содержание педагогического воздействия:

1. Обязательная дифференциация нагрузки относительно возраста и физической подготовленности членов семей занимающихся.

2. Оперативная корректировка техники катания инструктором во время и после выполнения игрового задания с использованием дополнительных повторов для закрепления правильной техники движения (относится только к первым группам игровых заданий).

3. Фацилизирующее сопровождение действий занимающихся сюжетными и анимационными компонентами.

4. В структуре мезоциклов содержание разработанных групп игровых заданий меняется с сохранением методических особенностей, например, сюжеты вторых групп игровых заданий могут быть приурочены к актуальному событию (Новый год, 8 марта и т.п.), совпадающему со сроком реализации того или иного мезоцикла.

5. Обсуждение сценариев и содержательных компонентов предстоящих занятий с членами семей занимающихся.

Как было уже сказано, данный этап исследования предполагал пилотный способ изучения исследуемых аспектов применения средств фигурного катания в рекреационных целях и поэтому был сфокусирован в основном на решении задачи понять, насколько эффективным будет применение разработанных игровых заданий для получения рекреационного эффекта, выраженного в повышении эмоционального состояния занимающихся. Для этого в начале и после занятия в течение определенного времени проводилось анкетирование занимающихся до и после пилотного эксперимента по методике САН (самочувствие, активность, настроение). Средние результаты оказались следующими (рисунок).

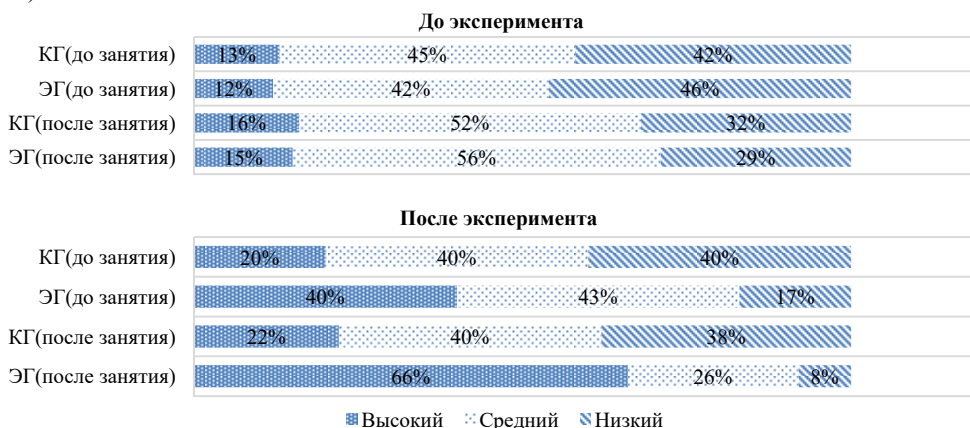


Рисунок – Соотношение показателей эмоционального состояния у членов семей занимающихся в контрольной и экспериментальной группе до и после эксперимента

До эксперимента в контрольной и экспериментальной группах соотношение показателей эмоционального состояния в процессе занятий было примерно одинаковым. После эксперимента количество занимающихся с высоким уровнем эмоционального состояния увеличилось на 26% в экспериментальной группе, количество занимающихся с низким уровнем уменьшилось на 30% в контрольной группе.

Стоит обратить внимание на то, что устойчивая тенденция сохранения достаточно высокого уровня эмоционального состояния наблюдается у 40% испытуемых экспериментальной группы, в контрольной такой тенденции не наблюдается.

Полученные результаты показывают перспективность организации и проведения основного исследования, направленного не только на выявление рекреационного эффекта, но и на обнаружение развивающего и образовательного воздействия разработанных групп игровых заданий с использованием средств фигурного катания в формате рекреационно-оздоровительного досуга современной семьи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барканова ОВ. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум / сост. О.В. Барканова [серия: Библиотека актуальной психологии]. – Красноярск : Литерпринт, 2009. – Вып. 2. – 237 с.
2. Константинов В.П. Спортивно-массовые мероприятия как форма семейного досуга в современном мире / В.П. Константинов // Модернизация регионов: управленческие механизмы и инновационные подходы: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары : Новое время, 2018. – С. 96–100.
3. Махсумова М.С. Формирование культуры досуга молодой семьи средствами театрализованной деятельности в условиях клубного объединения / М.С. Махсумова // Наука и технологии: актуальные вопросы, достижения, инновации. Сборник докладов и материалов III Национальной науч-

но-практической конференции – Москва : Институт непрерывного образования, 2019. – С. 130–135.

4. Саранча М. С. Концептуальное определение понятия «Рекреация»: взгляд географа / М. С. Саранча // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Серия: Естественные науки. – 2009. – № 4 (152) – С. 127–130.

5. Яковлев Ю.В. Генезис и формы проявления знаний о физической рекреации / Ю.В. Яковлев, А.А. Калмыков, В.В. Малов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2018. – № 3 (157) – С. 345–348.

REFERENCES

1. Barkanova, O. V. (2009), *Methods of diagnosing the emotional sphere, Psychological practice*, Litera print, Krasnoyarsk.

2. Konstantinov, V. P. (2018), "Mass sports events as a form of family leisure in the modern world", *Modernization of regions: management mechanisms and innovative approaches, Materials of the IX All-Russian Scientific and Practical Conference*, New time, Cheboksary, pp. 96-100.

3. Makhsumova, M. S. (2019), "Formation of a culture of leisure for a young family by means of theatrical activities in the conditions of a club association", *Science and technology: topical issues, achievements, innovations, Collection of reports and materials of the III National Scientific and Practical Conference*, Institute of Continuing Education, Moscow, pp. 130–135.

4. Sarancha, M.S. (2009), "Conceptual definition of the concept of "Recreation": a geographer's view", *Izvestiya vuzov. The North Caucasus region. Series: Natural Sciences*, No. 4 (152), pp. 127–130

5. Yakovlev, Yu.V., Kalmykov, A.A., and Malov, V.V. (2018), "Genesis and forms of manifestation of knowledge about physical recreation", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (157), pp. 345–348.

Контактная информация: nvmazitova@mail.ru

Статья поступила в редакцию 25.07.2021

УДК 378.147.88

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ В СИСТЕМЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Мария Жалсановна Дабеева, кандидат технических наук, доцент, Иркутский национальный исследовательский технический университет; Жанна Борисовна Литвинова, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Иркутский государственный университет; Марина Викторовна Рыгзынова, старший преподаватель, Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления, г. Улан-Удэ

Аннотация

В статье авторы рассматривают особенности внедрения индивидуальной образовательной траектории в систему дистанционного образования и эффективность ее реализации в образовательной практике. Настоящее исследование организовано в рамках непосредственной педагогической деятельности авторов исследования при проведении занятий по математике, математическому моделированию и физике. Для исходной и итоговой диагностики использовалась методика изучения мотивационной сферы обучающихся (автор М.В. Матюхина, модификация Ж.Б. Литвинова), позволяющая выявить доминирующие широкие социальные, личностные и учебно-познавательные мотивы студентов.

Ключевые слова: индивидуальный образовательный маршрут, дистанционное образование, мотивация учения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.7.p73-76

INDIVIDUAL EDUCATIONAL TRAJECTORY IN THE DISTANCE EDUCATION SYSTEM

Maria Zhalsanovna Dabaeva, the candidate of technical sciences, senior lecturer, Irkutsk National Research Technical University; Zhanna Borisovna Litvinova, the teacher, Irkutsk State University; Marina Viktorovna Rygzynova, the senior teacher, East Siberia State University of